
Affiche votre FC en bpm et en % de FC_{max}, votre FC moyenne et la durée de votre exercice.


Vous permet de programmer 7 séances d'exercice, avec des phases d'intervalles multiples, des zones cibles de FC et la mesure de la récupération. Enregistre les données de vos séances dans des fichiers complets.


Détermine votre indice de condition physique, comparable à votre VO_{2max}, grâce au Polar Fitness Test™.


Réduit les risques d'interférences avec d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres.


Fonctions montre de sport (chronomètre, timers).


Enregistre votre FC battement par battement, mesure votre indice de relaxation, enregistre et transfère simultanément votre FC sur informatique par le biais de l'interface infrarouge.

Vous permet de transférer vos données par infrarouge de votre cardiofréquencemètre vers votre ordinateur et inversement.

179453 FRA A



POLAR®



POLAR®

Instructions rapides



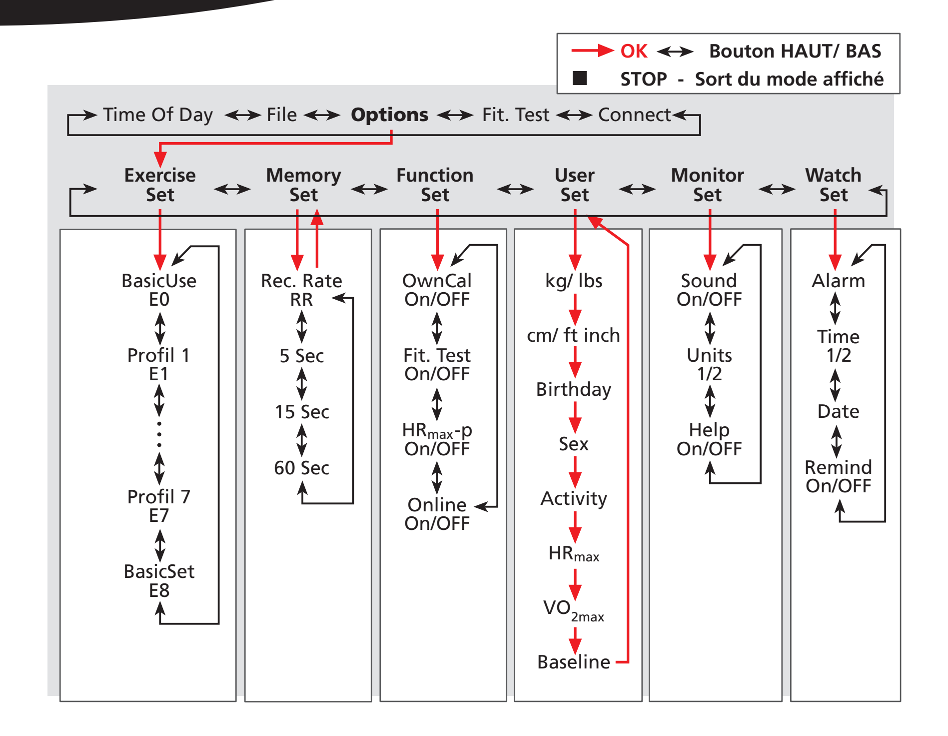
Comment démarrer la mesure de votre FC

1. Attachez la ceinture autour de la poitrine sous les muscles pectoraux et humidifiez les électrodes rainurées. Portez le récepteur comme une montre ordinaire.
2. Appuyez longuement sur le bouton OK pour démarrer la mesure de la FC. Le chronomètre et les autres calculs de l'exercice démarrent. Le symbole du cœur clignote et votre FC apparaît dans les 15 secondes maximum.

Comment arrêter la mesure de votre FC

1. Appuyez sur STOP. Le chronomètre et les autres calculs s'arrêtent.
   La mesure de votre FC continue bien que les données de l'exercice ne soient plus enregistrées.
2. Appuyez de nouveau sur STOP. L'heure s'affiche sur l'écran du récepteur.

Schéma de fonctionnement



Cher Client

Félicitations ! Vous avez choisi un cardiofréquencemètre Polar ! Nous sommes heureux de pouvoir vous aider à atteindre vos objectifs personnels d'entraînement et de forme physique. Si vous souhaitez en savoir encore plus sur votre nouveau cardiofréquencemètre Polar, nous vous invitons à venir visiter notre site à l'adresse www.polar.fi.

Vous y trouverez:

- **des conseils d'utilisation de ce produit ainsi que des suggestions pour vous aider à établir votre programme personnalisé d'exercice**
- **mises à jour du logiciel et autres services utiles pour votre cardiofréquencemètre dans Polar Product Support**

Produit par:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

FINLANDE

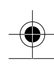
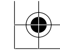
Tel. +358-8-520 2100

Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi



Matériaux recyclables. Imprimé aux Pays- Bas. Graphic design CIS, Kajaani, Finlande.

Le cardiofréquencemètre Polar et le logiciel Polar Precision Performance™ vous permettent, grâce à leurs différentes options, de personnaliser vos séances d'exercice en fonction de vos besoins.

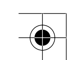
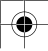
Par exemple, vous pouvez programmer des Protocoles d'Exercices pour vous guider lors de vos différentes séances d'entraînement. Ou, vous pouvez choisir d'autres fonctions qui vous conviennent mieux : OwnCal® (calcul de votre consommation de calories), minuteurs ou mesure de la récupération, etc. Vous pouvez aussi surveiller votre niveau de condition physique et sa progression à long terme en effectuant le Polar Fitness Test™.

Après l'entraînement, vous pourrez consulter votre fichier d'entraînement et le transférer sur votre ordinateur pour l'analyser avec le logiciel Polar Precision Performance™. Ou, vous pouvez transférer votre fréquence cardiaque sur ordinateur en temps réel, par le biais de l'interface infrarouge Polar. Vous obtiendrez aussi des informations précises sur vos capacités de récupération en effectuant le test de surentraînement proposé par le logiciel.

Nous vous invitons à lire attentivement ce guide pour vous familiariser avec le cardiofréquencemètre. Vous y trouverez aussi toutes les informations concernant l'utilisation et l'entretien de votre appareil. Le schéma de fonctionnement (la carte mémo) sous forme de carte détachable en couverture, est un guide rapide présentant les différentes fonctions du cardiofréquencemètre.

Veuillez vous référer au glossaire pour les termes spécifiques, les symboles d'affichage et abréviations. L'index alphabétique vous aidera à trouver rapidement une réponse à toutes les questions que vous pourrez vous poser lors de l'utilisation de votre cardiofréquencemètre.

Merci d'avoir choisi Polar !

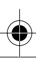
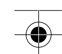
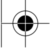
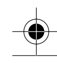


TABLE DES MATIERES







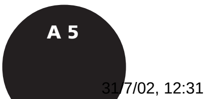


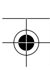
Composants du cardiofréquencemètre et leurs fonctions

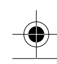
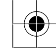
La ceinture élastique permet de maintenir l'émetteur en position correcte et confortable.

L'émetteur capte votre FC et la transmet au récepteur.

Le récepteur Polar affiche votre FC, ainsi que d'autres données, pendant votre entraînement. Programmez vos données utilisateur dans votre récepteur et consultez les fichiers après votre entraînement.





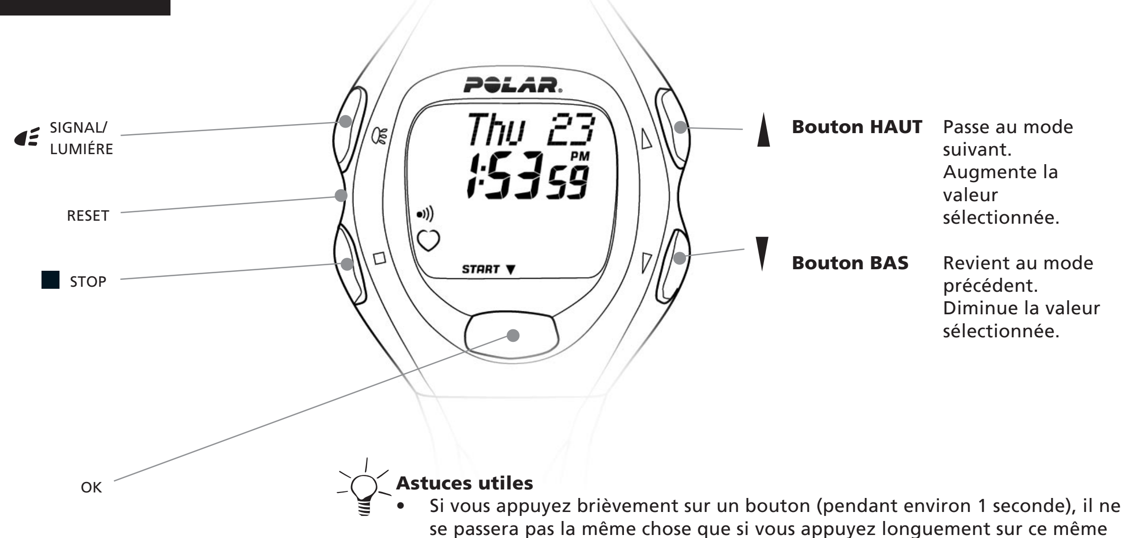
Boutons et leurs fonctions

Signal/ Lumière Active ou désactive le signal sonore.
Active l'éclairage de l'écran.

Reset Remet le cardiofréquencemètre à zéro.

STOP Retour - Interrompt la mesure de la FC.
Sort du mode affiché pour revenir au mode précédent.
Revient à l'affichage de l'heure à partir de n'importe quel mode, en appuyant longuement sur le bouton.

OK Accepter - Démarre la mesure de la FC (START).
Passe au mode affiché indiqué en bas de l'écran (START).
Valide votre sélection (OK).
Enregistre les temps au tour (LAP). Le texte d'aide affiché au-dessus du bouton (START, OK ou LAP) indique le mode d'utilisation.

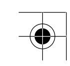
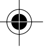


Bouton HAUT Passe au mode suivant.
Augmente la valeur sélectionnée.

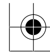
Bouton BAS Revient au mode précédent.
Diminue la valeur sélectionnée.

Astuces utiles

- Si vous appuyez brièvement sur un bouton (pendant environ 1 seconde), il ne se passera pas la même chose que si vous appuyez longuement sur ce même bouton (de 2 à 5 secondes environ). Si vous appuyez sur le bouton encore plus longtemps, vous pourrez utiliser des raccourcis.
- Les boutons sont plus difficiles à activer que ceux d'une montre ordinaire, ceci pour éviter de les activer involontairement.
- Vous pouvez toujours revenir à l'affichage de l'heure depuis le mode OPTIONS ou depuis le mode FILE en appuyant et longuement sur STOP.
- Consultez le glossaire pour l'interprétation des symboles et des abréviations affichés sur l'écran.





Démarrage facile

Comment activer le récepteur

1. Etant donné que l'écran d'affichage est éteint lorsqu'il sort de l'usine, vous devrez l'activer en appuyant deux fois sur le bouton OK du récepteur, après quoi l'heure s'affiche. Cette procédure est unique : une fois que vous aurez activé votre récepteur, vous ne pourrez plus le désactiver.
2. Vous pouvez aussitôt commencer à mesurer votre FC en utilisant les réglages par défaut. Cependant, il serait utile d'effectuer le plus rapidement possible les réglages suivants : Réglages de l'heure (voir "Réglages de la montre") et Réglages des données utilisateur (voir "Réglages des données utilisateur").
3. Le cardiofréquencemètre Polar dispose de différentes fonctions que vous pouvez utiliser selon vos besoins personnels d'entraînement. Pour plus d'informations, voir Modes et leurs fonctions. Vous pouvez procéder aux réglages manuellement à l'aide des boutons du récepteur ou bien vous pouvez définir vos paramètres avec le logiciel Polar Precision Performance. Vos données pourront ainsi être transférées de votre ordinateur vers votre récepteur.
4. Portez le récepteur comme une montre ordinaire. Si vous faîtes du vélo, nous vous recommandons d'attacher votre récepteur au Support Vélo Polar™.

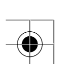
Comment porter l'émetteur

1. Attachez l'émetteur à la ceinture élastique.
2. Ajustez la longueur de la sangle autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez la boucle.
3. Ecartez l'émetteur de votre poitrine et **humidifiez les électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur.**
4. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre votre peau et que le logo Polar est positionné à l'endroit et au centre de votre thorax.

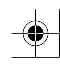
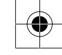
Comment démarrer la mesure de votre FC

1. Commencez par l'affichage de l'heure.
2. Gardez votre récepteur dans un rayon d'un mètre de votre émetteur.
3. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant un cardiofréquencemètre, de lignes à haute tension, de télévisions, de téléphones mobiles ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques.
4. Appuyez sur OK pour démarrer la mesure de votre FC. Le symbole du cœur clignote et votre FC (battements par minute) apparaît dans les 15 secondes maximum.







5. Appuyez de nouveau sur OK. Le chronomètre est lancé et vous pouvez commencer votre entraînement. Les données de l’exercice seront enregistrées dans un fichier à condition d’avoir enclenché le chronomètre.

Comment arrêter la mesure de votre FC

1. Appuyez sur STOP. Le chronomètre et les autres calculs s’arrêtent.
   La mesure de votre FC continue bien que les données de l’exercice ne soient plus enregistrées.
2. Appuyez de nouveau sur STOP. La mesure de la FC s’arrête. L’heure s’affiche alors sur l’écran du récepteur.

Après l’entraînement

1. Lavez soigneusement l’émetteur à l’eau savonneuse (savon doux).
2. Rincez-le à l’eau claire.
3. Séchez délicatement l’émetteur avec un linge.
4. Rangez l’émetteur dans un endroit propre et sec. La saleté affecte l’élasticité et le bon fonctionnement de l’émetteur. Attention à la transpiration et à l’humidité : si les électrodes restent humides, votre émetteur risque de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

Modes et leurs fonctions

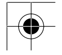
Votre récepteur dispose de six modes principaux : TIME OF DAY (Heure), EXERCISE (Exercice), FILE (Fichier), OPTIONS, FIT. TEST (Fitness Test) et CONNECT (Connexion). Les différents modes du cardiofréquencemètre correspondent aux fonctions suivantes :

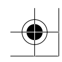
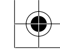
1. Mode TIME OF DAY (HEURE)
- Heure (12 h ou 24 h), réveil, date et jour
- 2 fuseaux horaires
- éclairage de l’écran

De plus, vous pouvez paramétrer et activer les fonctions suivantes grâce au logiciel :
- 7 rappels activés à l’aide d’alarmes sonores
- votre logo, numéro d’utilisateur ou nom d’utilisateur

2. Mode EXERCISE (EXERCICE)
Le cardiofréquencemètre propose trois modes d’exercices différents en option :
- le mode simple « BasicUse » sans paramétrages particuliers, sans fonctions pour vous guider durant votre séance d’exercice
- le mode programmable "Protocole d'Exercice" (Profil) comprenant six phases d’exercice
- le mode programmable « BasicSet » avec trois zones cibles de fréquences cardiaques programmables, trois minuteurs et la mesure de la récupération

Les fonctions ou informations suivantes sont disponibles durant les trois modes d’exercice différents :
- trois options d’affichage
- la durée de votre entraînement en cours (chronomètre)
- l’heure
- le temps au tour en cours, ainsi que son numéro et le cumul des temps au tour
- votre FC en cours, votre FC moyenne ou une valeur exprimée en pourcentage de votre FC_{max}



- le nombre de calories brûlées durant votre séance d'entraînement
- options d'affichage graphique et numérique de l'indice de relaxation

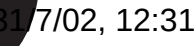
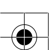
3. Mode FILE (FICHIER)
Depuis le mode FILE, vous pouvez accéder aux informations suivantes :
- jusqu'à 99 fichiers d'exercices et un fichier d'enregistrements cumulés, qui peut être réinitialisé, cumulant le total de calories dépensées ainsi que le temps total d'exercice
- la date et l'heure du début de la séance d'exercice
- le temps total d'entraînement
- votre FC moyenne, maximale et minimale durant la séance d'entraînement
- données de la récupération d'un exercice de type BasicSet
- vos limites de FC durant votre entraînement
- le temps passé dans, au-dessus et au-dessous de vos zones cible pendant la durée totale d'entraînement
- OwnCal, le nombre de calories dépensées
- le total cumulé de calories dépensées (depuis la dernière réinitialisation)
- le temps total cumulé d'exercice (depuis la dernière réinitialisation)
- informations sur les différentes phases d'un Protocole d'Exercice « Profil »
- les données des temps au tour : temps du meilleur tour, jusqu'à 99 temps au tour et cumul des temps au tour, FC moyenne, maximale et finale de chaque tour
- données sur les échantillons de FC enregistrés à la fréquence programmée

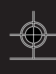
4. Mode OPTIONS
Depuis le mode OPTIONS, vous pouvez procéder aux réglages suivants :
- Réglages d'entraînement ("Exercise Set") : Mode « BasicUse » sans paramétrages particuliers, mode « BasicSet » avec trois limites de FC, trois minuteurs et la mesure de la récupération ou mode "Protocole d'Exercice" (Profil) avec la possibilité de programmer jusqu'à sept Protocoles d'Exercices complets comprenant chacun six phases différentes. Chaque phase peut inclure les limites de FC, des phases d'intervalles et des phases de récupération.
- Réglages de la fréquence d'enregistrement ("Memory Set") : échantillon de FC toutes les 60 secondes, 15 secondes, 5 secondes ou enregistrement battement par battement (RR recording)
- Réglages des fonctions ("Function Set") : Compteur de calories OwnCal, test de condition physique OwnIndex (indice comparable à la VO_{2max}), estimation de la FC_{max} (HR_{max} -p) et enregistrement en ligne* (enregistrement et transfert sur ordinateur en temps réel)
- Réglages des données personnelles de l'utilisateur ("User Set") : poids, taille, date de naissance, sexe, niveau d'activité, FC_{max}, indice de VO_{2max} (capacité d'absorption maximale d'oxygène), et valeur de référence de l'indice de relaxation
- Réglages de l'écran ("Monitor Set") : signal sonore, unités de mesure, Aide
- Réglages du mode heure ("Watch Set") : alarme, heure, date, rappels

5. FITNESS TEST
Dans ce mode, vous pouvez :
- effectuer le Polar Fitness Test
- revoir vos derniers résultats de test ; valeurs OwnIndex et HR_{max}-p
- mettre à jour vos données utilisateur pour réajuster vos valeurs OwnIndex et HR_{max}-p les plus récentes

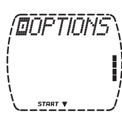
6. Mode CONNECT (CONNEXION)
Dans ce mode, vous pouvez :
- Télécharger les réglages de votre récepteur à partir de votre ordinateur. Pour cela, vous devez avoir le logiciel Polar Precision Performance version 3 ou version ultérieure
- Transférer vos données d'entraînement vers votre ordinateur pour une analyse détaillée. Pour cela, vous devez avoir le logiciel Polar Precision Performance version 3 ou version ultérieure

* Interface Infrarouge Polar nécessaire.

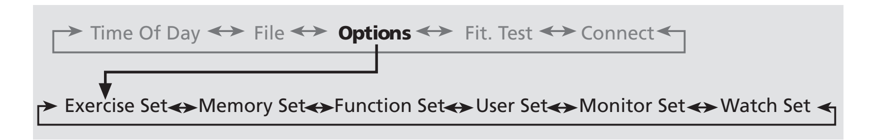






B. COMMENT EFFECTUER LES RÉGLAGES

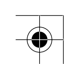
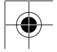


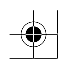
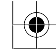
Ce chapitre vous explique comment procéder aux réglages de votre récepteur manuellement, à l'aide des boutons. Cependant, le récepteur propose un autre moyen plus rapide consistant à préparer vos réglages avec le logiciel Polar Precision Performance et à les transférer de votre ordinateur vers votre récepteur. Voir le chapitre "Télécharger les paramètres à partir de l'ordinateur".



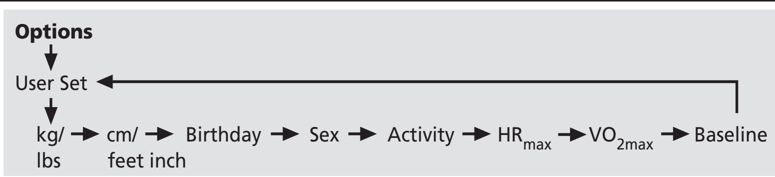
1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le cycle de réglages désiré s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour accéder au mode de réglages souhaité.

- Pour avancer ou revenir en arrière, utilisez les boutons HAUT ou BAS.
- Appuyez sur OK pour accéder au mode affiché et modifier les réglages.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur.
- Appuyez sur OK pour valider votre sélection.
- Pour revenir au cycle de réglages précédent, appuyez sur STOP.
- Pour revenir à l'affichage de l'heure, quel que soit l'écran où vous vous trouviez dans le mode Options : appuyez longuement sur STOP.
- Lorsque vous ajustez les valeurs, les chiffres défilent plus rapidement si vous appuyez longuement sur le bouton. Relâchez le bouton lorsque vous vous approchez de la valeur désirée.
- Sur l'écran d'affichage, chaque fonction est identifiée par un texte ou des abréviations. Un bloc graphique clignotant situé sur le côté droit de l'écran d'affichage vous indique où vous en êtes dans le mode de réglages.

Réglage des données utilisateur



! Dans le cycle USER SET, vous ne pouvez avancer qu'en appuyant sur OK.

Les unités de mesure dépendent de votre réglage dans le mode Options/ Monitor Set/ Unit 1 ou Unit 2.

	Units 1	**Units 2**
Poids	kg	lbs
Taille	cm	ft/ inch
Date de naissance, ordre de réglage	jour-mois-année	mois-jour-année

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que USER SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour commencer procéder aux réglages des données utilisateur.

Poids (kg ou lbs)
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster votre poids. Appuyez sur OK.

Taille (cm ou ft/ inch)
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster votre taille. Appuyez sur OK.

Date de naissance (Birthday)
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le jour de votre naissance (DAY). Appuyez sur OK.
8. Le mois (MONTH) s'affiche.
   Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le mois de votre naissance. Appuyez sur OK.
9. L'année (YEAR) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster l'année de votre naissance. Appuyez sur OK.

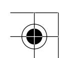
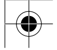
Units 2 : Ordre de réglage : mois - jour - année

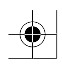
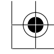
Sexe (Sex)
10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour indiquer votre sexe. Appuyez sur OK.

Niveau d'activité (Activity)
11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster votre niveau d'activité pour le Polar Fitness Test. Appuyez sur OK.

Sélectionnez votre niveau d'activité physique à long terme. Ne modifiez pas le niveau d'activité indiqué si vos habitudes normales d'entraînement ont été modifiées au cours des six derniers mois.

Faible (Lo)	Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Vous faites de la marche pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.
Moyen (Middle)	Vous pratiquez régulièrement un sport amateur. Vous courez entre 5 et 10 km par semaine ou pratiquez une activité physique comparable entre 30 mn et 2 h par semaine, ou votre activité professionnelle requiert un minimum d'activité physique.
Elevé (High)	Vous pratiquez régulièrement une activité physique exigeante c'est-à dire au moins trois fois par semaine. Vous courez entre 10 et 20 km par semaine ou pratiquez une activité physique comparable entre 2 et 3 heures par semaine.

Haut niveau (Top)	Vous pratiquez une activité physique exigeante au moins 5 fois par semaine. Vous vous entraînez dans l'optique d'améliorer vos performances et d'atteindre un niveau de compétition.

Valeur de FC_{max} (HR_{max} / FC_{max})

12. C'est la valeur de FC_{max} théorique, calculée en fonction de l'âge, qui est affichée par défaut lorsque vous réglez cette donnée pour la première fois. **Si vous connaissez votre FC_{max} actuelle établie suite à un test médical**, ajustez cette valeur en appuyant sur HAUT ou sur BAS.
13. Appuyez sur OK.

Si vous ne connaissez pas cette valeur, veuillez la mettre à jour après avoir effectué le Polar Fitness Test, dans le mode Fitness Test.

Capacité de prise maximale d'oxygène (indice VO_{2max})

14. Lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois, l'écran du récepteur affiche par défaut les valeurs suivantes : 35 pour les femmes et 45 pour les hommes. **Si vous connaissez votre capacité de prise maximale d'oxygène actuelle (votre indice de VO_{2max}), établie à la suite d'un test médical**, ajustez cette valeur en appuyant sur HAUT ou sur BAS.
15. Appuyez sur OK.

Si vous ne connaissez pas cette valeur, veuillez la mettre à jour après avoir effectué le Polar Fitness Test, dans le mode Fitness Test.

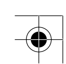
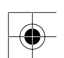
Valeur de référence d'indice de relaxation (Baseline)

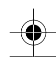
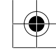
16. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler votre valeur de référence d'indice de relaxation. Appuyez sur OK. USER SET s'affiche.

L'indice de relaxation est une valeur très individuelle, c'est pourquoi vous ne devez la comparer qu'à votre propre valeur de référence. Pour établir votre valeur de référence personnelle d'indice de relaxation, vous devez mesurer votre indice de relaxation au repos, après avoir récupéré d'un entraînement. Suivez les instructions ci-dessous ou consultez le logiciel Polar Precision Performance pour déterminer facilement votre valeur de référence d'indice de relaxation. Voir le chapitre "Textes d'affichage" / "Rlx, Indice de relaxation".

		Indice de relaxation	
	Heure	**Exemple**	**Votre valeur**
1	0:15	32	______
2	0:30	33	______
3	0:45	35	______
4	1:00	34	______
5	1:15	33	______
6	1:30	35	______
7	1:45	36	______
8	2:00	33	
		271	______
		/ 8	/ 8
Valeur de référence		34	______

1. Avant de prendre les mesures, reposez-vous pendant 2/3 minutes.
2. Commencez par enclencher la mesure de votre FC en appuyant sur le bouton OK.
3. Appuyez sur HAUT jusqu'à ce que la valeur de l'indice de relaxation (Rlx) en millisecondes apparaisse sur la ligne supérieure.
   Ou, si INT s'affiche sur la ligne supérieure, appuyez d'abord sur BAS une fois puis sur HAUT jusqu'à ce que la valeur de l'indice de relaxation (Rlx) apparaisse.
4. Notez votre indice de relaxation toutes les 15 secondes pendant 2 minutes.
5. Additionnez les huit valeurs de relaxation et divisez-les par huit afin d'obtenir la valeur moyenne. Il s'agit de votre valeur de référence d'indice de relaxation.

Pour obtenir un indice de relaxation le plus précis possible, mesurez votre valeur de référence dans une situation aussi représentative que possible des moments où vous utiliserez votre indice de relaxation ; toujours dans la même position (par exemple, couché), au même endroit et à la même heure.

Mettez à jour votre valeur de référence tous les mois ou chaque fois que vous souhaitez faire référence à celle-ci dans des situations différentes.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP et maintenez-le enfoncé quelques secondes.

Réglages des modes d'exercices

Lorsque vous procédez aux réglages des vos séances d'entraînement, vous devez d'abord définir si vous souhaitez pré-programmer un Protocole d'Exercice (Profil), un exercice de type « BasicSet » ou un exercice de type « BasicUse ».

Mode BasicUse (E0)
Le mode BasicUse est le mode de base pour s'entraîner. Vous n'avez à effectuer aucun réglage avant de vous entraîner dans ce mode. Vous ne pouvez pas définir de limites de FC dans ce mode. Durant votre entraînement, vous pourrez voir les informations suivantes s'afficher à l'écran :

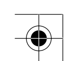
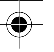
- FC en cours ou FC moyenne durant l'entraînement
- chronomètre
- heure
- temps au tour et fractionnés
- indice de relaxation

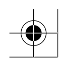
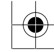
De plus, vous pourrez voir le nombre de calories dépensées au cours de votre séance d'entraînement, la valeur en pourcentage de votre FC_{max}, si vous avez réglé toutes les données utilisateur et activé les fonctions nécessaires.

Mode Protocole d'Exercice (Profil E1-E7)
Le mode Protocole d'Exercice (Profil) propose sept protocoles programmables. Ce mode vous permettra de structurer votre entraînement grâce aux six phases pré-programmables disponibles pour chaque protocole. Vous pouvez attribuer des noms aux différents Protocoles d'Exercices, par exemple pour définir un exercice type. Les Protocoles d'Exercices peuvent être utilisés pour des entraînements variés comprenant différentes phases successives, comme par exemple des entraînements en fractionné ou des entraînements en pyramide.

Pendant l'exercice, vous pouvez voir les mêmes informations s'afficher à l'écran qu'en mode BasicUse. Vous pouvez définir pour chaque phase les limites de la FC et jusqu'à 30 phases d'intervalle et de récupération.

Mode BasicSet (E8)
Le mode BasicSet permet de programmer une séance d'exercice, mais de façon plus simple que le mode Protocole d'Exercice. Ce mode ne propose pas de phases différentes, même si vous avez à votre disposition trois minuteurs et une phase de récupération qui vous permettent de scinder votre séance d'exercice. Les trois limites de FC ajustables vous permettent de contrôler vos séances d'entraînement et de vérifier que vous travaillez à l'intensité adéquate. Pendant l'exercice, vous pouvez voir les mêmes informations s'afficher à l'écran qu'en mode BasicUse.

Sélectionner le mode d'exercice

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages d'Exercise Set. BasicUse E0, Profil E1-E7 ou BasicSet E8 s'affiche.
4. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le mode d'exercice désiré s'affiche. Appuyez sur OK, pour accéder aux réglages.

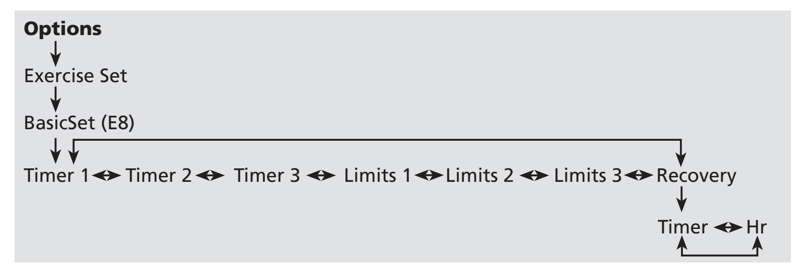
Options
↓
Exercise Set
↓
BasicUse E0 ↔ Profil E1 ↔ ... ↔ BasicSet E8

Si vous choisissez le mode BasicUse (E0) : pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP. Vous n'avez pas besoin d'effectuer d'autres réglages.

Si vous choisissez le mode Protocole d'Exercice (Profil E1-E7) : passez à l'étape 5 du chapitre "Réglage d'un Protocole d'Exercice / Activation / désactivation des phases".

Si vous choisissez le mode BasicSet (E8) : continuez à régler les fonctions d'un exercice de type BasicSet.

Réglage d'un exercice BasicSet



Réglages des minuteurs

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Timer 1, 2 ou 3 s'affiche. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du minuteur.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver le minuteur (On/OFF). Appuyez sur OK.
   OFF (désactivé) : Sautez les étapes 7-8.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes. Appuyez sur OK.

Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les minuteurs que vous souhaitez utiliser soient réglés.


Vous devez sélectionner les minuteurs dans l'ordre. Vous ne pourrez pas régler le minuteur 2 si le minuteur 1 est désactivé.

Réglages des limites de FC pour BasicSet

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

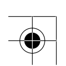
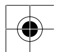
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Limits 1, 2 ou 3 s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des limites.
7. Lim High s'affiche et la valeur clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la limite supérieure. Appuyez sur OK.
8. Lim Low s'affiche et la valeur clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la limite inférieure. Appuyez sur OK.

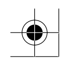
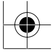
Répétez l'opération jusqu'à ce que toutes les limites de FC que vous souhaitez utiliser soient réglés.

Activation/désactivation des limites de FC pour BasicSet

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que la limite (Limits) souhaitée s'affiche.
6. Appuyez longuement sur Signal / Lumière pour activer ou désactiver les limites. Relâchez.

Réglages de la mesure de la récupération pour BasicSet (Recovery)

A. Récupération sur la base du temps (minuteur)	Fin de la mesure de récupération lorsque le temps imparti et programmé est écoulé.	Recovery On/OFF Timer ↔ Hr
B. Récupération sur la base de la FC	Fin de la mesure de récupération lorsque la FC sélectionnée et programmée est atteinte.	

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Recovery s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour accéder au mode de récupération. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la mesure de la récupération. Appuyez sur OK.
   OFF (désactivé) : sauter les étapes 8-10.
   On (activé) : TIMER/ Hr clignote.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner la mesure de récupération en fonction d'un temps (Timer) ou en fonction de la FC (Hr). Appuyez sur OK.

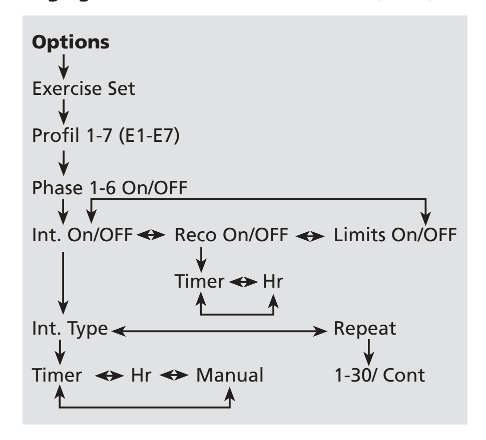
A. RecoTime s'affiche (récupération sur la base du temps).
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.
10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes. Appuyez sur OK.
    Recovery TIMER s'affiche.

Ou

B. RecoHr s'affiche (récupération sur la base de la FC).
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de FC. Appuyez sur OK.
   Recovery Hr s'affiche.

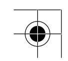
Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages d'un Protocole d'Exercice (Profil)

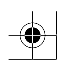
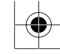


1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages d'Exercise Set. BasicUse E0, Profil E1-E7 ou BasicSet E8 s'affiche.
4. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le Protocole d'Exercice (Profil E1-E7) souhaité s'affiche. Appuyez sur OK pour accéder aux réglages du Protocole d'Exercice choisi.

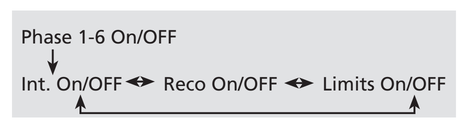
Vous pouvez voir un exemple de Protocole d'Exercice dans le chapitre « S'entraîner en mode Protocole d'Exercice ».





Activation/désactivation des phases

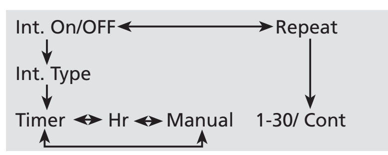


Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou BAS jusqu'à ce que le numéro de la phase souhaitée s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour commencer les réglages de la phase. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner On ou OFF. Appuyez sur OK.
   On (activé) : Int. et le numéro de la phase sont affichés (P1).
   OFF (désactivé) : continuez les réglages des autres phases à partir de l'étape 5 ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP et ne tenez pas compte du reste des réglages du Protocole d'Exercice.

! Si dans ce cycle de programmation, vous n'avez pas activé une phase d'intervalle (Int. OFF) ou une phase de récupération (Reco OFF), la phase en cours demeurera inactivée (Phase OFF).

Réglage du mode intervalle (Int.)



Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-7.

8. Démarrez avec l'écran affichant Int. (= Intervalle).
9. Appuyez sur OK pour commencer le réglage de l'intervalle. On/OFF clignote.
10. Appuyez sur HAUT ou BAS pour activer ou désactiver l'intervalle. Appuyez sur OK.
    On (activé) : Int. Type s'affiche.

OFF (désactivé) : continuez avec les réglages de la mesure de la récupération (Reco) ou les limites de FC (Limits) de la phase, ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP et ne tenez pas compte des autres réglages de l'exercice.

Réglage du type d'intervalles (Int. Type)
Sélectionnez le type d'intervalles parmi les trois types suivants :

A. Intervalle basé sur un temps (TIMER)	Fin de l'intervalle une fois que le temps imparti et programmé est écoulé.
B. Intervalle basé sur une FC (Hr)	Fin de l'intervalle une fois que vous avez atteint la FC programmée. ! Quand vous sélectionnez ce type d'intervalle, basé sur une FC, la mesure de la récupération doit être activée.
C. Intervalle manuel (MANUAL)	Fin de l'intervalle en appuyant longuement sur OK.

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-10.

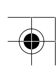
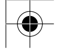
11. Démarrez avec l'écran affichant Int. Type.
12. Appuyez sur OK pour commencer les réglages du type d'intervalles. TIMER/ Hr/ MANUAL commence à clignoter.
13. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner votre choix d'intervalle. Appuyez sur OK.

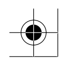
Si vous choisissez d'interrompre les intervalles manuellement, sautez les étapes 14-15.

A. Intervalles basés sur un temps
14. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.
15. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes. Appuyez sur OK.
    TIMER s'affiche.

Ou

B. Intervalles basés sur une FC
14. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de FC qui mettra fin à l'intervalle. Appuyez sur OK.
    Hr s'affiche.



Réglage du nombre d'intervalles et de phases de récupération (Repeat)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-10.
Vous pouvez définir jusqu'à 30 intervalles suivis de la mesure de la récupération correspondante (si la fonction est activée) pour chaque phase d'exercice.

11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que REPEAT s'affiche.
12. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du nombre d'intervalles.
13. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le nombre d'intervalles.
    Si vous ne connaissez pas à l'avance le nombre précis d'intervalles que vous souhaitez effectuer, sélectionnez intervalle continu en appuyant sur BAS ou HAUT et maintenant la touche enfoncée jusqu'à ce que « Cont » s'affiche. Si vous choisissez « Cont », les intervalles et les phases de récupération se succéderont jusqu'à ce que vous arrêtiez manuellement l'exercice ou après 30 intervalles et phases de récupération. Appuyez sur OK.

Poursuivez par les réglages des phases de récupération ou des limites de FC en appuyant sur STOP. Int s'affiche. Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP, puis ne tenez pas compte des autres réglages de l'exercice.

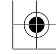
Activation/désactivation des limites de FC pour un Protocole d'Exercice « Profil »
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-7.

8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Limits s'affiche.
9. Appuyez sur Signal / Lumière pour activer ou désactiver les limites et régler les valeurs. Relâchez.

Réglage des limites de FC pour un Protocole d'Exercice « Profil »
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-7.

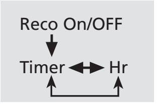
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Limits s'affiche.
9. Appuyez sur OK pour accéder au cycle de réglage des limites.
10. Lim High s'affiche et la valeur clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la limite supérieure. Appuyez sur OK.
11. Lim Low s'affiche et la valeur clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la limite inférieure. Appuyez sur OK.

Les limites de FC utilisées durant les phases d'intervalles et de récupération.



Réglages de la mesure de la récupération pour un Protocole d'Exercice « Profil » (Reco)

A.	Récupération sur la base du temps (minuteur)	Fin de la mesure de récupération lorsque le temps imparti et programmé est écoulé.
B.	Récupération sur la base de la FC	Fin de la mesure de récupération lorsque la FC sélectionnée et programmée est atteinte.

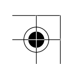


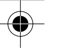
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-7.

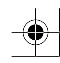
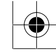
8. Appuyez sur HAUT ou BAS jusqu'à ce que Reco et le numéro de la phase (P1) apparaissent à l'écran.
9. Appuyez sur OK pour accéder au mode de sélection de la mesure de la récupération. On/OFF clignote.
10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la mesure de la récupération. Appuyez sur OK.
    On (activé) : TIMER/ Hr clignote.
    OFF (désactivé) : continuez par le réglage des intervalles ou des limites de FC de la phase ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP, puis ne tenez pas compte des autres réglages de l'exercice.
11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner la mesure de récupération en fonction d'un temps (Timer) ou en fonction d'une FC (Hr). Appuyez sur OK.

A. RecoTime s'affiche (temps de récupération).

12. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.
13. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes.
    Appuyez sur OK. Reco s'affiche.





Ou
B. RecoHr s'affiche (FC de récupération).
12. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de FC. Appuyez sur OK. Reco s'affiche.

! Si vous réglez l'intervalle et la récupération en fonction d'une FC, la valeur de la FC de récupération doit être inférieure à la FC de l'intervalle.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Attribution d'un nom aux Protocoles d'Exercices (Profil E1-E7)
Vous pouvez attribuer un nom aux Protocoles d'Exercices, nom de sept lettres, chiffres ou signes de ponctuation. Les caractères disponibles sont 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / ( ) * + : ?.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur OK. E0-E8 s'affiche.
4. Appuyez sur HAUT ou BAS jusqu'à ce que le protocole souhaité (E1-E7) s'affiche.
5. Appuyez longuement sur Signal / Lumière. La lettre réglable clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner le caractère désiré. Appuyez sur OK. La deuxième lettre clignote.
7. Répéter cette opération jusqu'à l'utilisation des 7 caractères.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages de la fréquence d'enregistrement (Memory Set)

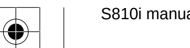
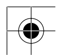
1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode OPTIONS. EXERCISE SET s'affiche à l'écran.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que MEMORY SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour effectuer les réglages de fréquence d'enregistrement. Rec. Rate (fréquence d'enregistrement) s'affiche et la valeur clignote.
5. Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner la fréquence d'enregistrement souhaitée. Lorsque vous modifiez ce paramètre, la mémoire restante est affichée sur la ligne inférieure. Appuyez sur OK.

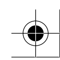
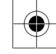
Options
↓
Memory Set
↓
Rec. Rate RR / 5 Sec / 15 Sec / 60 Sec

La durée totale d'enregistrement dépend de la fréquence d'enregistrement sélectionnée. L'utilisation des fonctions d'enregistrement des temps au tour et du mode Protocole d'Exercice (Profil) réduit le temps total d'exercice disponible. Si la mémoire est pleine, vous pouvez continuer votre séance d'exercice, mais celle-ci ne sera plus enregistrée. Le tableau suivant indique les durées d'exercice maximales pour chaque fréquence d'enregistrement.

Fréquence d'enregistrement	Durée d'exercice maximale
RR (Enregistrement battement par battement)	100 % correspond à environ 30 000 battements La mémoire disponible est affichée en pourcentage
5 s	44 h 13 min
15 s	99 h 59 min en un fichier et 120 h au total = environ 5 jours
60 s	99 h 59 min en un fichier et 500 h au total = environ 20 jours

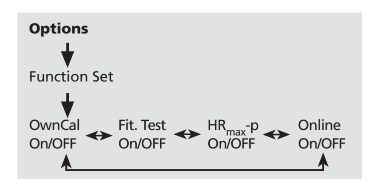
Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Activation/désactivation des fonctions

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FUNCTION SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des Fonctions. OwnCal s'affiche.



! Pour activer les fonctions qui suivent, vous devez régler vos données utilisateur. Si kg/lbs s'affiche alors que vous commencez à activer cette fonction, le récepteur vous fait remarquer que vous n'avez pas réglé toutes vos données utilisateur.

OwnCal, compteur de la consommation de calories
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.
5. Appuyez sur OK pour enclencher la fonction OwnCal. On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction OwnCal. Appuyez sur OK.

Pour que le calcul OwnCal de la dépense énergétique soit le plus précis possible, indiquez vos indices de VO_{2max} et de FC_{max} (HR_{max}-p) avec les valeurs établies à la suite d'un test médical (si vous en disposez). Si vous ne les connaissez pas, indiquez vos indices de VO_{2max} et de FC_{max} (HR_{max}-p) obtenus à l'issue du Polar Fitness Test.

Fitness test on/off
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Fit. Test s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour accéder à la fonction Polar Fitness Test. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction Fitness Test. Appuyez sur OK.

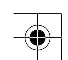
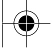
Estimation de la FC_{max} on/off (HR_{max}-p)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que HRmax-p s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour accéder à la fonction HR_{max}-p. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction HR_{max}-p. Appuyez sur OK.

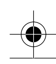
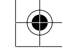
La fonction HR_{max}-p ne peut être activée que si la fonction Polar Fitness Test est activée (On).

Enregistrement et transfert simultané sur ordinateur (Online)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.
5. Appuyez sur HAUT ou BAS jusqu'à ce que Online s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour accéder à la fonction enregistrement en ligne. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) l'enregistrement en ligne. Appuyez sur OK.

Pour utiliser cette fonction, l'interface Infrarouge Polar est nécessaire.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages de l'Écran du Récepteur (Monitor)

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que MONITOR SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages MONITOR. Sound s'affiche.

Activation/désactivation du signal sonore (Sound)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.
5. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du signal sonore (Sound). On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) le signal sonore. Appuyez sur OK.

Le bouton signal sonore attribue des signaux sonores pour les activités suivantes dans les modes MEASURE (Mesure) et EXERCISE : démarrage (START), arrêt (STOP) et enregistrement du tour (LAP), début de phase Intervalle, fin de phase Intervalle et fin de phase de récupération. Ne concerne pas les alarmes de zone cible de FC, l'alarme de la montre ou du Fitness Test.

Sélection des unités de mesure (Units)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Units s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des unités. 1 ou 2 clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner l'unité désirée. Appuyez sur OK.

Le réglage de l'unité de mesure a une incidence sur les réglages des données utilisateur ainsi que sur l'ordre d'affichage de la date de naissance.

Units 1 : kg, cm, Jour-Mois-Année **Units 2 :** lbs, feet, Mois-Jour-Année

Activation/désactivation de l'Aide (Help)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Help s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de la fonction Aide. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction Aide. Appuyez sur OK.

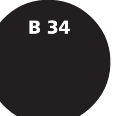
Si vous activez la fonction Aide, les flèches clignotantes vous guideront pour utiliser les boutons adéquats dans les modes OPTIONS et FILE. Pendant l'entraînement, lorsque vous modifiez l'affichage des données de la ligne centrale de l'écran, le nom de la fonction sélectionnée s'affiche pendant quelques secondes.

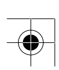
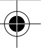
Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

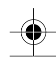
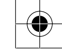
Réglages de la montre

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que WATCH SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de la montre. ALARM s'affiche.

Réglages de l'alarme (ALARM)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.
5. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de l'alarme.
•))) On/OFF clignote.



6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) l'alarme. Appuyez sur OK. Affichage 24h : sauter l'étape 7.
7. Affichage 12h : AM/ PM clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner AM ou PM. Appuyez sur OK.
8. Les heures clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les heures. Appuyez sur OK.
9. Les minutes clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.

OFF: sautez les étapes 7 à 9.

Lorsque l'alarme se déclenche, elle retentit pendant une minute mais vous pouvez l'éteindre en appuyant sur l'un des cinq boutons.

Réglages de l'heure (TIME)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que TIME1/ TIME2 s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de l'heure.
7. TIME clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner Time 1 ou Time 2. Appuyez sur OK.
8. 12h/ 24h clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner le mode d'affichage 12h ou 24h.
   Appuyez sur OK.
   Affichage 24h : sauter l'étape 9.
9. AM/ PM clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner AM ou PM. Appuyez sur OK.
10. Les heures clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les heures. Appuyez sur OK.
11. Les minutes clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.

Réglages de la date (DATE)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que DATE s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour ajuster la date.
7. Le jour (Day) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le jour. Appuyez sur OK.
8. Le mois (Month) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le mois. Appuyez sur OK.
9. L'année (Year) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster l'année. Appuyez sur OK.

Mode 12h :
Mois - Jour - Année

Activation/désactivation des rappels (REMIND)

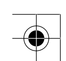
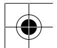
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

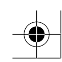
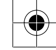
5. Appuyez sur HAUT ou BAS jusqu'à ce que REMIND s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des rappels.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que l'écran affiche le rappel souhaité. Son numéro apparaît dans le coin de l'écran.
8. Appuyez sur OK. On/OFF clignote.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver le rappel. Appuyez sur OK.

Vous pouvez charger 7 rappels, comportant chacun un horaire et un nom, sur votre récepteur à partir du logiciel Polar Precision Performance.

Le rappel sonne uniquement si le récepteur affiche l'heure. Lorsque la sonnerie du rappel se déclenche, elle sonne pendant 15 secondes. Vous pouvez l'éteindre en appuyant sur n'importe quel bouton excepté le bouton Signal / Lumière. Pour effacer le texte du rappel, appuyez sur n'importe quel bouton excepté le bouton Signal / Lumière.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Astuces de réglages

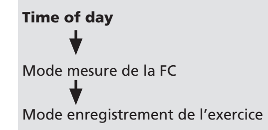
Sélectionner time 1 ou time 2
Depuis l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur BAS. Time 1 ou Time 2 s'affiche sur la ligne supérieure de l'écran pendant quelques secondes. L'heure affichée sera désormais utilisée dans les fonctions montre et alarme. Si vous choisissez l'affichage Time 2, le chiffre 2 apparaît en bas à droite de l'écran d'affichage de l'heure.

Raccourci vers le cycle de réglages de la montre
Appuyez longuement sur Signal / Lumière pour accéder au cycle de réglage de la montre. Si vous voulez sauter quelques étapes pour passer directement à une fonction précise de la montre, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que l'écran désiré s'affiche. Réglez cette fonction comme il est décrit dans la partie « Réglages de la montre ».

Changement d'unités de mesure
Lorsque vous réglez vos données de poids et de taille, appuyez longuement sur Signal / Lumière. L'unité de mesure changera automatiquement. Relâchez le bouton.

Permutation entre date, n° d'utilisateur, nom d'utilisateur et logo
Vous pouvez spécifier un numéro d'utilisateur, un nom d'utilisateur et un logo à l'aide du logiciel Polar Precision Performance. Ces paramètres sont affichés sur la ligne supérieure de l'écran de l'affichage de l'Heure. Vous pouvez passer du numéro d'utilisateur, au nom d'utilisateur, au logo ou à la date en appuyant longuement sur HAUT.

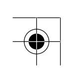
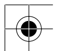
C. EXERCISE

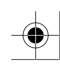


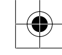
Vous pouvez utiliser deux modes lors de votre entraînement : le mode MEASURE (Mesure de la FC) ou EXERCISE (Enregistrement de la FC). Dans le mode MEASURE (mesure), vous pouvez visualiser votre FC mais votre exercice ne sera pas enregistré.
Dans le mode EXERCISE, votre exercice est enregistré et le chronomètre et autres calculs sont activés.

Mode MEASURE (mesure de la FC)

1. Mettez l'émetteur en place et le récepteur comme décrit dans la partie « Démarrage rapide ».
2. Pour assurer la réussite de la recherche du code :
- Gardez le récepteur dans un rayon de 1 mètre de votre émetteur.
- Contrôlez qu'il n'y a pas de sources d'interférences à proximité (personnes portant un cardiofréquencemètre, lignes à haute tension, télévisions, téléphones portables, ou autres...)

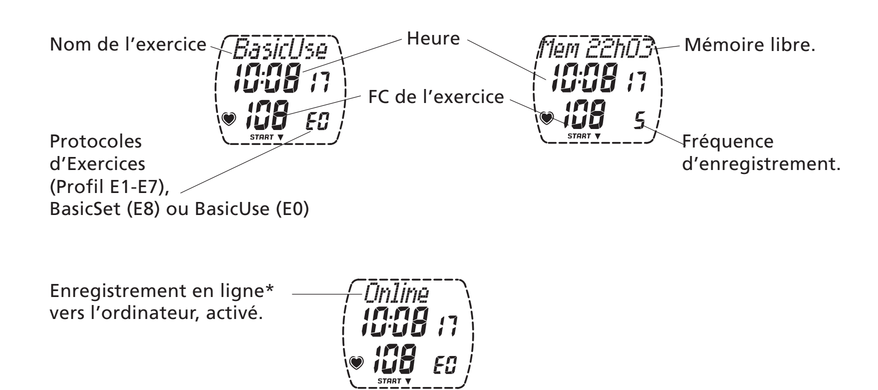







3. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK pour commencer la mesure de votre FC. Le symbole du cœur se met à clignoter et votre FC, mesurée en battements par minute, apparaît dans les 15 secondes qui suivent. Le cadre entourant le symbole du cœur indique que la réception de la FC est codée. L'écran du récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'heure dans les cinq minutes si aucune FC n'est captée.

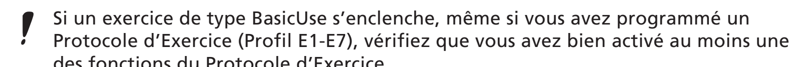
Les écrans suivants se mettent à alterner lorsque vous passez en mode Mesure :



*Pour utiliser cette fonction, l'interface Infrarouge Polar est nécessaire.

Mode d'enregistrement EXERCISE

Depuis le mode MEASURE (mesure), appuyez sur OK.
Ou, depuis l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur OK.



! Si un exercice de type BasicUse s'enclenche, même si vous avez programmé un Protocole d'Exercice (Profil E1-E7), vérifiez que vous avez bien activé au moins une des fonctions du Protocole d'Exercice.

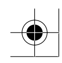
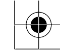
Les données de votre entraînement ne seront sauvegardées dans un fichier Exercise que si le chronomètre est enclenché. L'enregistrement en cours est indiqué par une barre graphique qui défile continuellement à l'écran.

L'affichage 00 / - - indique l'absence de réception de FC. Rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC.



Au début de votre entraînement (s'il n'a pas dépassé les 60 mn) la durée d'entraînement est affichée en minutes et en secondes. Si vous vous entraînez depuis plus de 60 mn, la durée d'entraînement est affichée en heures et en minutes.

Activation/désactivation de l'alarme de la FC
Appuyez longuement sur Signal / Lumière.
Lorsque •))) apparaît sur l'écran, l'alarme de zone cible est activée. Vous entendrez un signal sonore à chaque battement de cœur si votre FC se situe en dehors des limites de FC. Si vous ne voulez pas utiliser l'alarme sonore de zone cible, la valeur de FC clignotante vous indique que votre FC se situe en dehors de vos limites de zone cible. Cette fonction peut être utilisée si vous avez activé les limites de FC (Limits On) en programmant un exercice en mode Protocole d'Exercice (Profil E1-E7) ou en mode BasicSet.

En plus de l'alarme de FC, vous pouvez voir :

▲ si vous vous entraînez au-dessus de votre zone cible de FC.

▼ si vous vous entraînez au-dessous de votre zone cible de FC.

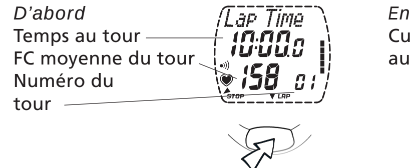
Vous disposez de 3 modes EXERCISE en option à choisir selon le type d'exercice :
• Mode BasicUse (E0)
• Mode Protocole d'Exercice « Profil » (E1-E7)
• Mode BasicSet (E8)

Les fonctions suivantes peuvent être utilisées pour ces 3 modes EXERCISE.

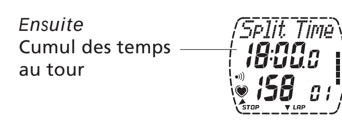
Eclairage de l'affichage
Appuyez sur Signal / Lumière.
Si vous activez la lumière en mode Measure (mesure) une première fois, l'affichage du cardiofréquencemètre s'éclairera automatiquement dès que vous commencez ou arrêtez la séance d'entraînement, si vous enregistrez les données de temps au tour, et à la fin d'une phase d'intervalle ou de récupération.

Enregistrement de temps au tour et cumul des temps au tour
Appuyez sur OK pour enregistrer le temps au tour et le temps fractionné.

D'abord
Temps au tour
FC moyenne du tour
Numéro du tour



Ensuite
Cumul des temps au tour



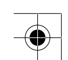
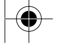
Le cardiofréquencemètre enregistre automatiquement un temps au tour lorsque vous arrêtez d'enregistrer un exercice. Le cardiofréquencemètre peut enregistrer jusqu'à 99 temps au tour si vous n'avez pas utilisé le mode Protocole d'Exercice (Profil E1-E7). Après avoir sauvegardé 99 tours, FULL apparaît à l'écran à chaque fois que vous prenez un temps au tour. Vous pouvez continuer à prendre des temps au tour mais ils ne seront pas sauvegardés. Le récepteur continue à enregistrer toutes les autres informations de l'exercice, excepté les informations relatives au tour et au Protocole d'Exercice.

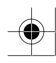
Arrêt de l'exercice
Appuyez sur STOP.
L'enregistrement de l'exercice, le chronomètre et autres calculs sont arrêtés. Pour les reprendre, appuyez sur OK. Ou appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

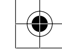
Le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'heure dans les 5 minutes si vous oubliez d'interrompre la mesure de la FC après avoir arrêté le chronomètre et ôté l'émetteur.

Modification de l'affichage des données de l'exercice
Il y a trois options d'affichage que vous pouvez choisir en appuyant sur BAS. Si la fonction Aide est activée, le nom de la fonction selectionnée apparaît momentanément à l'écran. Le récepteur sauvegarde les paramètres d'affichage des lignes supérieures et inférieures, pour les 3 options d'affichage.







! Si vous avez activé un entraînement en mode Protocole d'Exercice (Profil E1-E7), vous disposerez d'un écran d'affichage supplémentaire. Vous pouvez modifier le ligne inférieure de cet affichage. Consultez les écrans d'affichages disponibles dans la section « S'entraîner en mode Protocole d'Exercice / Phases d'exercice ».

Numéro de l'intervalle en cours.
Nombre d'intervalles programmés.
Compte à rebours.
Numéro de la phase.



Vous pouvez paramétrer les lignes supérieures et centrales pendant la mesure de la FC.

Choisir les données de la ligne médiane

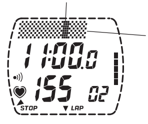
1. Appuyez sur BAS pour sélectionner l'affichage désiré. Lorsque vous permutez les données de la ligne d'affichage médiane, les données des lignes d'affichage supérieures et inférieures changent aussi. Continuez en sélectionnant les lignes d'affichage supérieures et inférieures.

Choisir les données de la ligne supérieure

2. Appuyez sur HAUT pour sélectionner : Heure (Time), chronomètre (Sw), temps au tour (Lp), indice de relaxation (Rlx) ou dépense de calories (Cal), si OwnCal est activé.

De plus, l'indice de relaxation s'affiche sur la ligne supérieure sous forme graphique. L'indice de relaxation vous aide à identifier les situations de stress. L'indice de relaxation est très individuel, par conséquent, comparez cet indice à votre valeur de référence. Voir le chapitre "Réglage des données utilisateur" et "Textes d'affichage"/ "Rlx, Indice de relaxation".

La barre verticale représente la valeur de référence de votre indice de relaxation.



La ligne en pointillés représente votre indice de relaxation actuel par rapport à votre valeur de référence. Si vous êtes plus détendu que votre valeur de référence, la ligne en pointillés se situe à droite de la barre de référence, et vice versa.

Vous ne pouvez pas afficher la même fonction pour les lignes supérieure et médiane, car une fois l'affichage de la ligne médiane choisi, cette option n'est plus disponible pour la ligne supérieure.

Choisir les données de la ligne inférieure

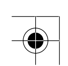
3. Appuyez longuement sur BAS pour sélectionner soit : FC en cours, FC moyenne (AVG) ou la valeur exprimée en pourcentage de votre FC_{max} (% MAX) si vous avez programmé vos données utilisateur.

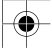
Vous ne pouvez modifier les données de la ligne d'affichage inférieure que si le chronomètre est enclenché.

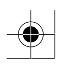
Remettre le chronomètre à zéro

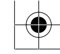
Une fois votre chronomètre réinitialisé, la séance d'exercice précédente sera supprimée du fichier d'entraînement.

1. Arrêtez votre exercice en appuyant sur STOP.
2. Appuyez longuement sur BAS jusqu'à ce que "Reset" s'affiche et que le chronomètre soit réinitialisé. Relâchez le bouton.
   Si vous voulez réinitialiser le Protocole d'Exercice complet, répétez l'étape précédente jusqu'à ce que "Reset Exe" s'affiche et que l'exercice soit réinitialisé.
3. Appuyez sur OK pour relancer le chronomètre et l'enregistrement. Ou, appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.









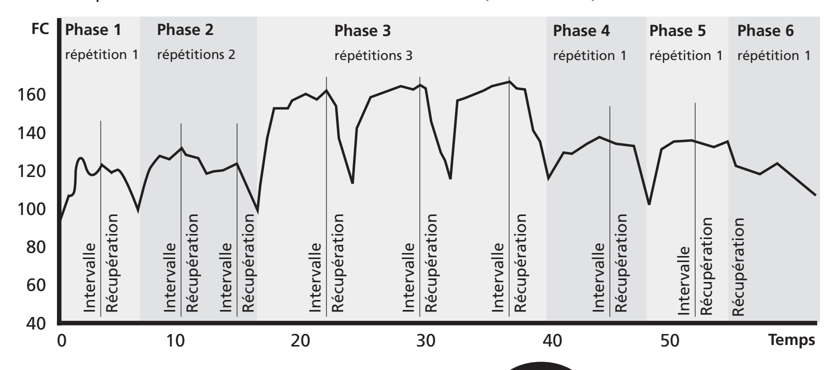
S’entraîner en mode Protocole d’Exercice (Profil E1-E7)

1. Depuis l’affichage de l’heure, appuyez sur OK pour accéder au mode MEASURE (mesure).
2. Si vous souhaitez changer de Protocole d’Exercice (Profil E1-E7), appuyez longuement sur BAS jusqu’à ce que l’exercice soit modifié. Relâchez. Répétez l’opération jusqu’à ce que le Protocole d’Exercice souhaité s’affiche.
3. Appuyez sur OK pour commencer votre entraînement et enregistrer votre séance.

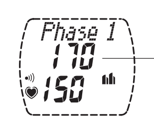
Dans ce mode, vous pouvez aussi utiliser les fonctions du chapitre « Mode d’enregistrement Exercise »

La fonction Protocole d’Exercice (Profil E1-E7) vous guide automatiquement tout au long de votre séance d’entraînement. Afin d’entendre les sonneries de début de phases, vérifiez que l’alarme est activée. Lorsque le chronomètre est enclenché indique que le Protocole d’Exercice est bien activé. Lorsque l’exercice se termine, le cardiofréquencemètre continue automatiquement avec un exercice de type BasicUse qui est enregistré dans le même fichier que le Protocole d’Exercice qui vient de s’achever.

Exemple d’une structure de Protocole d’Exercice (Profil E1-E7)

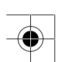


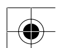
Phase d’exercice (P1-P6)
Chaque Protocole d’Exercice (Profil E1-E7) peut comprendre jusqu’à 6 phases différentes pré-programmables. Chaque phase peut comprendre jusqu’à 30 intervalles et périodes de récupération, qui alternent de manière continue tout au long de l’exercice.

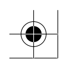
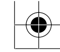


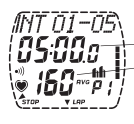
Phase Intervalle
1. D’abord
Réglez les limites de FC.
2. Ensuite
En fonction de vos réglages, un des écrans suivants s'affiche :
A. manuel, **B.** basé sur un temps ou **C.** basé sur une FC.

A. Intervalle manuel
Nombre d’intervalles.
(C signifie que vous avez programmé des intervalles en continu)
Numéro de l’intervalle en cours.
Chronomètre.
Numéro de la phase.
Si vous avez sélectionné l’intervalle manuel, votre intervalle prendra fin si vous appuyez longuement sur OK.
Ou
B. Intervalle basé sur un temps
Compte à rebours.
Si vous avez sélectionné l’intervalle basé sur un temps, votre intervalle prendra fin dès que le temps programmé se sera écoulé.
Ou
C. Intervalle basé sur une FC
La différence entre la FC de l’intervalle préréglée et la FC en cours.





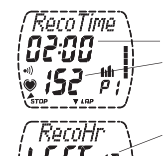





3. A la fin de la phase d'intervalle
Durée de l'intervalle.
FC moyenne de l'intervalle.

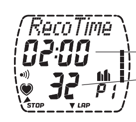
Lorsque votre intervalle se termine, le récepteur poursuit automatiquement avec la fonction programmée suivante, mesure de la récupération ou phase d'exercice suivante.

Mesure de la récupération
En fonction de vos réglages, un des écrans suivants s'affiche :
A. Récupération sur la base du temps ou **B.** Récupération sur la base de la FC



A. Récupération sur la base du temps (RecoTime)
Compte à rebours de récupération.
FC en cours.
Ou
B. Récupération sur la base de la FC (RecoHr)
Différence entre la FC de récupération préréglée et la FC en cours.
FC en cours.

Vous entendrez 2 bips lorsque la mesure de la récupération est terminée.



A la fin de la mesure de la récupération
Durée de la récupération.
Baisse de votre FC.



Lorsque la dernière phase est terminée, le récepteur continue automatiquement l'enregistrement de l'exercice en mode BasicUse.

Interruption d'un Protocole d'Exercice (Profil E1-E7)
1. Appuyez sur STOP pour arrêter l'exercice.
2. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

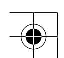
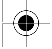
Ou
Appuyez sur STOP. BasicUse s'affiche. Vous pouvez continuer à mesurer votre FC en mode Measure (Mesure) ou pour continuer l'exercice avec BasicUse et enregistrer les informations de l'exercice, appuyez sur OK. Répétez les étapes 1 et 2 pour revenir à l'affichage de l'heure.

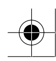
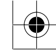
S'entraîner avec BasicSet (E8)

Dans ce mode, vous pouvez aussi utiliser les fonctions du chapitre « Mode d'enregistrement Exercise ».

Démarrage des minuteurs
Si les minuteurs sont activés, ils se déclenchent automatiquement dès que vous lancez le chronomètre. Les minuteurs apparaissent en alternance dans l'ordre suivant : timer 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. A la fin du minuteur 1 (timer 1), vous entendrez un bip, à la fin du minuteur 2 (timer 2), vous entendrez 2 bips et à la fin du minuteur 3 (timer 3), vous entendrez 3 bips. Les minuteurs sont interrompus dès que vous arrêtez le chronomètre.

Intervertir les limites de FC
Appuyez longuement sur HAUT. Répétez l'opération jusqu'à ce que les limites s'affichent.

Démarrage de la mesure de la récupération
Pour démarrer la mesure de la récupération, appuyez longuement sur OK. Voir le chapitre : “S’entraîner en mode Protocole d’Exercice” / “Mesure de la récupération” pour visualiser les données affichées à l’écran, durant la mesure de la récupération. Une fois la récupération achevée, l’exercice est interrompu. Vous pouvez redémarrer le chronomètre en appuyant sur OK une fois la récupération achevée, ceci afin de pouvoir continuer votre séance d’exercice. Si vous effectuez une autre phase de récupération, les données de la récupération précédentes seront supprimées.

Arrêt de l’exercice

1. Appuyez sur STOP pour arrêter l’exercice.
2. Appuyez longuement sur STOP jusqu’à ce que l’heure s’affiche.
   Vos temps au tour et le cumul des temps au tour sont automatiquement enregistrés quand vous arrêtez l’exercice.

Astuces à utiliser pendant votre exercice

Modification du type d’exercice (E0 - E8)
Depuis le mode MEASURE (Mesure de la FC), appuyez longuement sur HAUT. Recommencez jusqu’à ce que l’exercice désiré s’affiche.

Changement de la fréquence d’enregistrement de l’exercice (rr, 5 s, 15 s ou 60 s)
En mode Measure, appuyez longuement sur BAS. Relâchez le bouton et répétez l’opération jusqu’à ce que la fréquence d’enregistrement souhaitée soit affichée.

Réinitialisation de la phase intervalle ou de la mesure de la récupération d’un Protocole d’Exercice (Profil E1-E7)
Appuyez sur STOP pour arrêter l’exercice.

Pour réinitialiser, appuyez longuement sur BAS, Reset Int? (=intervalle) ou Reset Re ? (=récupération) s’affiche jusqu’à ce que la valeur soit réinitialisée. Pour ré-enclencher la phase, appuyez sur OK ou pour réinitialiser l’exercice intégralement, appuyez longuement sur BAS.

Interruption de la phase intervalle ou de la mesure de la récupération d’un Protocole d’Exercice
Appuyez longuement sur OK pendant votre Protocole d’Exercice pour interrompre le calcul. La phase suivante se déclenche automatiquement. Par exemple, si vous interrompez une phase intervalle, le calcul de votre temps de récupération (s'il est activé) s'enclenche automatiquement.

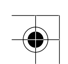
Interruption d’une phase d’un Protocole d’Exercice
Appuyez sur STOP pour arrêter l’exercice. Appuyez longuement sur OK. La phase suivante sera automatiquement déclenchée. Si vous avez effectué toutes les phases préprogrammées, un exercice de type BasicUse commencera alors automatiquement.

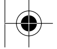
Fonction Heart Touch
La fonction Heart Touch est activée lorsque vous amenez le récepteur à proximité du logo Polar de l’émetteur.

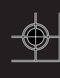
Vous avez trois options pour la fonction Heart Touch que vous devez paramétrer avec le logiciel Polar Precision Performance :

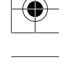
- Vérifier les limites de FC actuelles
- Intervertir les options d’affichage
- Enregistrer le temps au tour

Lorsque vous utilisez la fonction Heart Touch, l’écran s’éclaire pendant quelques secondes, si vous avez déjà utilisé l’éclairage au cours de votre séance d’exercice.

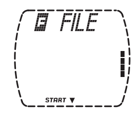




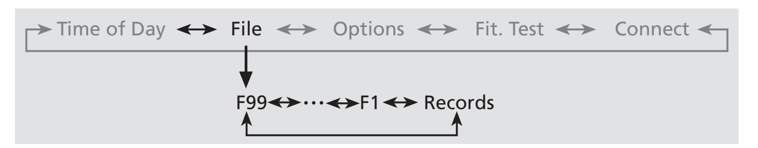




D. COMMENT REVISUALISER LES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT



Le cardiofréquencemètre Polar commence à enregistrer les données de relatives à votre entraînement lorsque vous démarrez le chronomètre. Vous pouvez revisualiser les informations en mode Fichier (FILE). Dans ce mode, vous pouvez consulter jusqu'à 99 fichiers d'exercice et un fichier d'enregistrements, qui contient les valeurs cumulées.



Votre premier fichier est F1, puis F2 et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous ayez enregistré au maximum 99 fichiers d'exercice. Plus le numéro de fichier est élevé, plus celui-ci est récent.



Le système fait alterner automatiquement des informations à l'écran. Vous pouvez accélérer le défilement en appuyant sur OK, par exemple les informations de zone cible de FC.

Fichier d'exercice

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou BAS jusqu'à ce que FILE s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode FILE. Les données principales de votre fichier s'affichent.

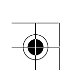
Date et heure du début de l'exercice s'affichent en alternance.

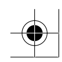
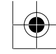
Nom de l'exercice

Numéro de fichier

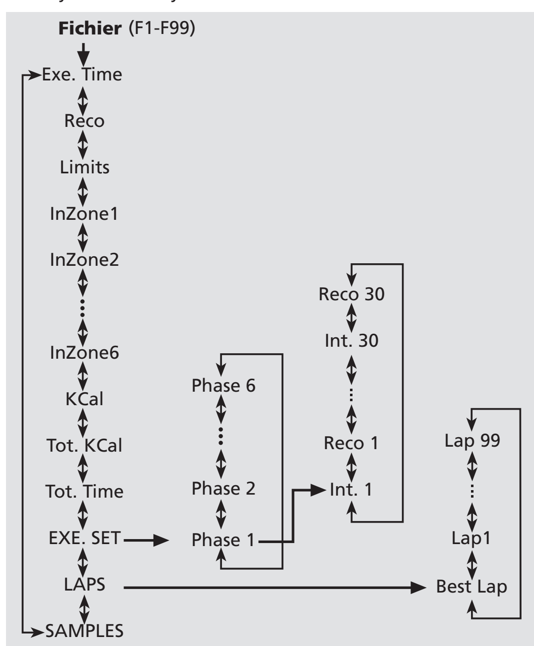
BasicUse E0, Profil E1-E7 ou BasicSet E8

3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le fichier souhaité s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour consulter un fichier d'exercice. Exe. Time s'affiche.



- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour avancer ou revenir en arrière à l'intérieur des cycles du mode FILE.
- Appuyez sur OK pour accéder à un fichier ou pour accéder aux données détaillées du fichier en cours.
- Pour revenir au précédent cycle FILE, appuyez sur STOP.
- Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP où que vous soyez dans le cycle de visualisation du fichier.





Durée de l'entraînement (Exe. Time)
La durée de l'entraînement représente la durée totale de temps pendant laquelle vous vous êtes entraîné avec le chronomètre en marche. Les FC moyennes (AVG), maximales (MAX) et minimales (MIN) de votre exercice s'affichent alternativement. Pour poursuivre la visualisation de ce fichier, appuyez sur HAUT ou sur BAS.

Données de récupération d'un exercice BasicSet (Reco)
Récupération sur la base du temps.
Durée de la récupération.
Baisse de votre FC.

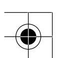
Ou

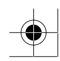
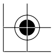


Récupération sur la base de la FC.
Temps requis pour atteindre la valeur programmée de FC.
Baisse de votre FC.

Limites de FC (Limits)
Les réglages des limites de FC s'affichent en alternance. Limits 1 indique les limites de la zone cible 1, Limits 2 celles de la zone cible 2 etc.

Durée de l'entraînement dans, au-dessus et au-dessous des zones cibles
Indique la durée de l'entraînement passé dans la zone cible (InZone), au-dessus (Above) et au-dessous (Below) de chaque limite de FC sur la durée totale de l'entraînement.



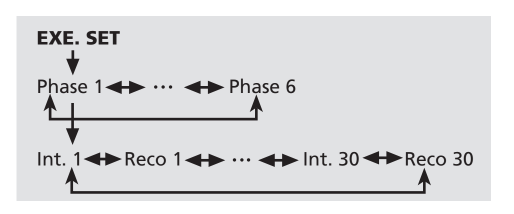
Consommation de calories (KCal)
Vous verrez combien de kilocalories vous avez dépensé pendant votre entraînement.

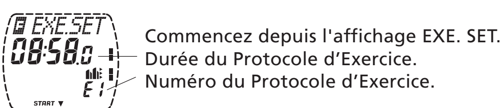
Total cumulé de la consommation de calories (Tot. KCal)
Cette fonction donne le total cumulé de la consommation calorique de plusieurs séances d'entraînement à compter de la précédente remise à zéro de cette valeur dans le fichier d'enregistrement (Records). Elle vous permet de suivre votre consommation totale de calories sur une semaine d'entraînement, par exemple.

Total cumulé de la durée d'entraînement (Tot. Time)
Cette fonction calcule le total cumulé de la durée d'entraînement sur plusieurs séances d'entraînement, à compter de la précédente remise à zéro de cette valeur dans le fichier d'enregistrement (Records). Elle vous permet de suivre la durée totale d'entraînement sur une semaine d'entraînement, par exemple.

La durée totale d'entraînement s'affiche en heures et en minutes jusqu'à une limite de 99 heures et 59 minutes. Une fois cette limite atteinte, votre durée totale d'entraînement s'affiche en heures jusqu'à ce que la limite de 9 999 heures soit atteinte.

Données d'un Protocole d'Exercice (EXE. SET)



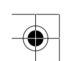
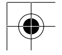


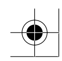
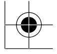
Commencez depuis l'affichage EXE. SET.
Durée du Protocole d'Exercice.
Numéro du Protocole d'Exercice.

1. Appuyez sur OK pour lancer la revisualisation des informations relatives au Protocole d'Exercice.
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour visualiser les informations concernant les différentes phases d'exercice.

PHASE 1 — Numéro de la phase.
40:00.0 — Durée de la phase.
130 — FC moyenne des intervalles et de la récupération.

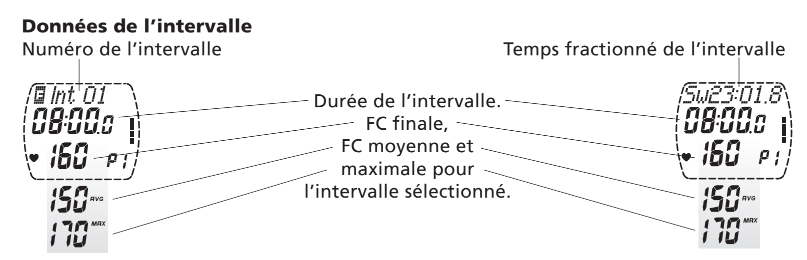
3. Appuyez sur STOP pour revenir à l'écran précédent et sautez les étapes 4 et 5 ou poursuivez la revisualisation des informations détaillées de la phase en appuyant sur OK.

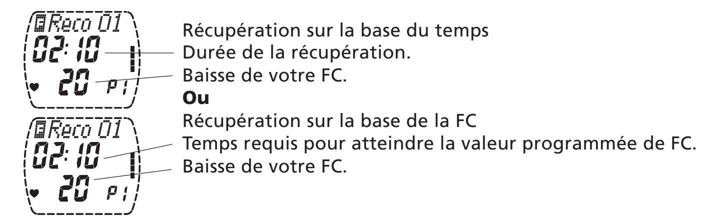



4. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour passer des intervalles (Int) aux temps de récupération (Reco).

Données de l'intervalle



Données de la récupération

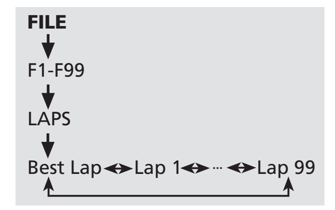


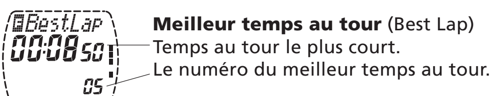
Récupération sur la base du temps
Durée de la récupération.
Baisse de votre FC.
Ou
Récupération sur la base de la FC
Temps requis pour atteindre la valeur programmée de FC.
Baisse de votre FC.

5. Pour continuer la revisualisation des informations sur les autres phases, appuyez sur STOP ou pour revisualiser, par exemple, des informations relatives au tour, appuyez deux fois sur STOP.

Données des temps au tour (LAPS)
Commencez depuis l'affichage LAPS et le nombre de tours enregistrés.

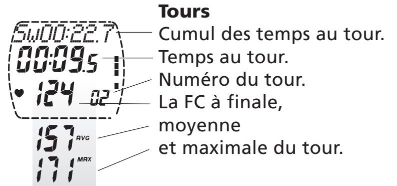
1. Appuyez sur OK pour visualiser les données des temps au tour.
2. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser les données suivantes :





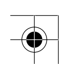
Meilleur temps au tour (Best Lap)
Temps au tour le plus court.
Le numéro du meilleur temps au tour.

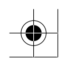
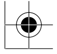
Les données sur le meilleur temps au tour s'affichent si vous avez enregistré au moins trois temps au tours. Le meilleur temps au tour ne peut pas être le dernier.



Tours
Cumul des temps au tour.
Temps au tour.
Numéro du tour.
La FC à finale,
moyenne
et maximale du tour.

Appuyez sur STOP pour sortir de l'affichage LAPS.



Échantillons enregistrés (SAMPLES)
Contrôlez à partir du fichier d'échantillons (SAMPLES) les informations détaillées de FC de l'exercice. Commencez avec l'écran d'affichage des échantillons (SAMPLES).

1. Appuyez sur OK pour visualiser les échantillons enregistrés.
   Les informations suivantes s'affichent :
   La lecture battement par battement en millisecondes (ms), ou le numéro de l'échantillon (S1), si vous n'avez pas activé la fonction enregistrement battement par battement (RR recording) l'heure de l'enregistrement de l'échantillon et la FC.
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour faire défiler les échantillons.
   Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'écran d'affichage de l'Heure.

FILE
↓
F1-F99
↓
SAMPLES
↓
S 1 ↔ S2 ↔ ...

Fichier d'enregistrements (Records)
Ce fichier est mis à jour à chaque fois que votre exercice est enregistré dans un fichier.

1. Dans l'écran d'affichage de l'Heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FILE s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Fichier.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que "Records" (Enregistrements) s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour accéder au fichier d'enregistrement. L'écran affiche Tot. KCal. Le total cumulé des calories dépensées au cours de plusieurs sessions d'exercice s'affiche, à compter de la précédente remise à zéro.
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour afficher le temps d'exercice cumulé (Tot. Time) à partir de la précédente remise à zéro. Vous pouvez maintenant revenir à l'écran d'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur STOP ou continuer de réinitialiser vos compteurs cumulés.

Remettre à zéro les compteurs de données cumulées
Une fois que vous aurez remis les compteurs à zéro, vous ne pourrez plus récupérer les données cumulées effacées.
Commencez par l'affichage de Tot. KCal ou Tot. Time dans le fichier d'enregistrements.

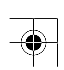
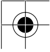
1. Appuyez sur OK pour remettre à zéro les données cumulées désirées. Reset s'affiche et la valeur se met à clignoter.
2. Appuyez longuement sur BAS. Reset se met à clignoter. Vous pouvez encore annuler la remise à zéro en relâchant le bouton BAS avant que la valeur ne soit remise à zéro. Si vous êtes sûr de vouloir remettre la valeur à zéro, gardez BAS enfoncé jusqu'à ce que la remise à zéro soit effectuée. Relâchez.
3. Appuyez sur STOP pour sortir de l'affichage Reset. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

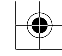
Suppression d'un fichier

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que fichier (FILE) s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Fichier.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le fichier d'exercice souhaité soit affiché. Appuyez longuement sur Signal / Lumière, supprimer fichier (DELETE FILE) et le numéro de fichier s'affichent.
4. Appuyez sur OK. Le récepteur vous demande de confirmer la suppression du fichier ("Are you sure" s'affiche).
5. Appuyez sur OK pour supprimer le fichier sélectionné.
6. Appuyez sur STOP pour sortir du fichier. L'écran affiche "Wait" (attendre).
   Le récepteur réorganise votre fichier, ce qui prend quelques secondes.
7. Appuyez de nouveau sur STOP pour revenir à l'écran de l'heure.

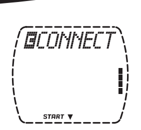
Suppression de tous les fichiers

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou BAS jusqu'à ce que Fichier (File) s'affiche.
2. Appuyez longuement sur Signal / Lumière, supprimer fichiers (DELETE FILES) s'affiche.
3. Appuyez sur OK. Le récepteur vous demande de confirmer la suppression des fichiers ("Are you sure" s'affiche).
4. Appuyez sur OK pour supprimer tous les fichiers d'exercice.
5. Appuyez sur STOP pour revenir à l'écran de l'heure.

E. CONNEXION SUR ORDINATEUR



La communication est bilatérale entre le cardiofréquencemètre et un ordinateur. Le logiciel Polar Precision Performance vous permet d'analyser aisément les données d'entraînement. Un carnet d'entraînement vous permet de planifier vos futures séances d'exercices. Le logiciel vous permet de transférer facilement vos réglages de votre ordinateur vers votre récepteur, plutôt que de les paramétrer manuellement. Après avoir effectué vos réglages, vous pouvez verrouiller ces paramétrages. Ceux-ci ne peuvent plus être modifiés tant que vous ne désactivez pas l'option verrouillage dans les "Connexion au cardiofréquencemètre / Utilisateur / Caratéristiques" de votre logiciel.

Transfert des données de l'entraînement sur ordinateur

! Pour le transfert par infrarouge, votre ordinateur doit être équipé d'un port infrarouge et de Windows® 98 (ou version ultérieure) comme système d'exploitation.

Si vous n'avez pas de port infrarouge, il vous faut une des configurations suivantes :

A) L'Interface infrarouge Polar pour Port Série RS 232 (disponible en option) et Windows® 95 (ou version ultérieure) comme système d'exploitation. **ou**

B) L'Interface infrarouge Polar pour Port USB (disponible en option) et Windows® 98 (ou version ultérieure) comme système d'exploitation.

Commencez par installer le logiciel Polar Precision Performance (version 3 ou ultérieure), puis connectez l'interface infrarouge au port correspondant de l'ordinateur avant de démarrer le logiciel.

1. Démarrez le logiciel.
2. Si le récepteur est en mode affichage de l'heure appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que CONNECT s'affiche. Dirigez la fenêtre infrarouge du récepteur vers la fenêtre infrarouge de l'interface ou vers le port infrarouge de l'ordinateur. La distance maximale entre les capteurs infrarouges est de 20 cm et l'angle de réception de ±15°.
3. Sur la barre d'outils du logiciel, cliquez sur l'icône  de connexion du cardiofréquencemètre et maintenez le récepteur en position stable. La fenêtre "Connexion infrarouge" apparaît.
4. Le récepteur commence automatiquement à recevoir les données quand "Infrared" s'affiche. Suivez les instructions à l'écran afin de poursuivre le téléchargement des fichiers d'exercices et des paramètres du cardiofréquencemètre.

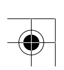
Téléchargement des paramètres à partir de l'ordinateur

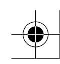
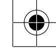
Votre cardiofréquencemètre vous permet de préparer vos réglages avec le logiciel Polar Precision Performance. Vous pouvez également paramétrer les fonctions suivantes avec le logiciel:

- numéro d'utilisateur, nom d'utilisateur ou logo pour faciliter la reconnaissance du récepteur dans le cas d'utilisateurs multiples.
- la fonction Heart Touch permettant d'afficher les limites de FC, d'enregistrer un temps au tour ou de faire basculer les options d'affichage pendant votre exercice.
- noms et activation de l'alarme pour 7 rappels
- fonction de verrouillage/déverrouillage des options

Vous pouvez transférer vos paramètres de l'ordinateur vers votre récepteur soit par transmission infrarouge, soit par transmission via les haut-parleurs grâce à la fonction Polar Uplink. Pour plus de précisions sur le transfert par infrarouge, veuillez vous référer à la rubrique précédente. Pour la transmission par la fonction Polar Uplink, veuillez procéder comme suit :

1. Démarrez le logiciel.
2. Si le récepteur est en mode affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que CONNECT s'affiche.




3. Amenez le récepteur à proximité (à moins de 10 cm) du haut-parleur.
4. Activez la fonction "connexion et téléchargement vers le cardiofréquencemètre" proposée par le logiciel. Ne bougez pas la position du récepteur durant le transfert des données.
5. Le récepteur commence automatiquement à recevoir les données. UpLink s'affiche. Vous allez entendre un son aigu lors du transfert des données vers le récepteur. Le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'heure après le transfert des données.

Si le transfert des données a échoué, amenez le récepteur plus près des haut-parleurs ou bien augmentez le volume sonore des haut-parleurs.

! Pour pouvoir télécharger à partir du logiciel Polar Precision Performance via Polar Uplink, vous avez besoin d'un ordinateur muni d'une carte son (compatible avec SoundBlaster™) et de haut-parleurs ou bien d'écouteurs.

Enregistrement en ligne

Pour effectuer un enregistrement en ligne avec le cardiofréquencemètre Polar S810i, vous devez utiliser le logiciel Polar Precision Performance ainsi que l'interface infrarouge Polar (disponible en option).

1. **Début de l'enregistrement :** Pour activer la fonction enregistrement en ligne, consultez le chapitre : "Enregistrement et transfert simultané sur ordinateur". Allez dans le Menu Options - Préférences - Matériel du logiciel. Dans la rubrique Avancé, sélectionnez dans le champ Enregistrement en ligne l'option Polar S810i+IR Interface. Validez en appuyant sur OK. Placez le bracelet récepteur à 20 cm de l'interface et à 1 mètre de l'émetteur. Dirigez la fenêtre infrarouge du récepteur vers la fenêtre infrarouge de l'interface. Attachez l'émetteur autour de la poitrine. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur OK pour activer le cardiofréquencemètre. Si vous souhaitez sauvegarder l'enregistrement, appuyez une fois de plus sur OK pour déclencher le chronomètre et l'enregistrement. Sélectionnez le menu Outils – Enregistrement en ligne et appuyez sur la touche Start de la fenêtre Enregistrement en ligne.
2. **Arrêt de l'enregistrement :** Dans le logiciel, appuyez d'abord sur la touche Stop et ensuite sur la touche Fermer. Sélectionnez la personne pour laquelle vous enregistrez le fichier. Cet exercice sera ajouté aux données d'entraînement de la personne en question. Appuyez sur Stop.

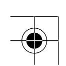
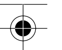
F. POLAR FITNESS TEST

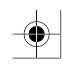
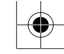


Le Polar Fitness Test est un moyen simple, sûr et rapide d'évaluer votre capacité aérobie maximale (indice VO_{2max}) et d'obtenir une évaluation de votre FC_{max}. Le Polar Fitness Test est destiné à des adultes en bonne santé.

OwnIndex

OwnIndex est un indice comparable à la VO_{2max} (capacité de prise maximale d'oxygène), indice couramment utilisé pour évaluer la forme aérobie d'une personne. La forme cardio-vasculaire ou aérobie est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardio-vasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre cœur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s'améliore. L'indice de VO_{2max} est un bon indicateur de performance dans les sports d'endurance.

Si vous souhaitez améliorer votre condition cardio-vasculaire, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notoire de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. Plus la condition cardio-vasculaire d'une personne est bonne, plus l'évolution de l'indice de forme OwnIndex est faible.

La forme cardio-vasculaire est améliorée en pratiquant des activités physiques sollicitant les grands groupes de muscles : par exemple, le cyclisme, la marche, le jogging, la natation, l'aviron, le patinage et le ski de fond.

Pour pouvoir suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, commencez par mesurer votre OwnIndex à deux reprises au cours des deux premières semaines d'entraînement. Répétez ensuite le test environ une fois par mois. OwnIndex est un indice obtenu à partir de la FC de repos, de l'âge, du sexe, de la taille, du poids et de l'auto-évaluation du niveau d'activité physique.

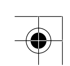
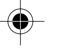
Estimation de la FC_{max} (HR_{max}-p)

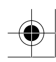
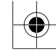
L'évaluation de HR_{max}-p est réalisée simultanément avec le Polar Fitness Test.

L'indice HR_{max}-p évalue votre FC_{max} de manière plus précise que la formule basée sur l'âge (220 pulsations -(moins) l'âge). Cette méthode basée sur l'âge fournit une estimation approximative et n'est pas très précise, surtout pour les personnes qui entretiennent une bonne condition physique depuis des années ou pour les personnes plus âgées. La manière la plus précise de déterminer votre FC_{max} personnelle est de la faire évaluer médicalement (à l'aide d'un test à l'effort) par un cardiologue ou un médecin du sport.

Votre FC_{max} peut varier dans une certaine mesure en fonction de votre condition physique. Un entraînement régulier aura tendance à faire diminuer l'indice FC_{max} (HR_{max}) alors qu'une activité physique réduite fera augmenter la FC_{max}. Des variations sont possibles aussi en fonction du sport que vous pratiquez. Par exemple, la FC_{max} de course> la FC_{max} de cyclisme> la FC_{max} de natation.

L'indice HR_{max}-p vous permet de définir l'intensité de l'entraînement exprimé en pourcentage de la FC_{max} et de suivre les changements de la FC_{max} dus à l'entraînement, ceci sans avoir à effectuer un test à l'effort fastidieux. L'indice HR_{max}-p est basé sur la FC de repos, la variabilité de la FC au repos, l'âge, le sexe, la taille, le poids et l'indice VO_{2max} (capacité de prise maximale d'oxygène - mesurée ou théorique). On obtient un indice HR_{max}-p plus précis en programmant l'indice VO_{2max}, mesuré médicalement, dans les paramètres du récepteur.

Réglages du Fitness test

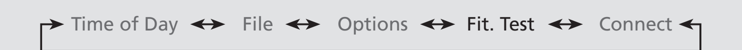
Pour réaliser le Polar Fitness Test, vous devez procéder aux réglages suivants dans le mode OPTIONS :

- Réglez vos données utilisateur personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme.
- Activez le Polar Fitness Test.
- Activez la fonction HR$_{max}$-p si vous voulez obtenir une estimation de votre FC$_{max}$.

Réalisation du test

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Vous devez être calme et détendu.
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Evitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone) personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous referez le test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille.



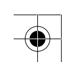
1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FIT. TEST s'affiche. Si vous ne trouvez pas l'écran FITNESS TEST, vérifiez que vous avez bien activé cette fonction dans le mode OPTIONS/ FUNCTION SET.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode FITNESS TEST. Votre OwnIndex le plus récent ainsi que la date de réalisation du test s'affichent.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser votre HR$_{max}$-p le plus récent et la date de sa réalisation.
4. **Allongez-vous et relaxez-vous** pendant 1 à 3 mn avant le test.

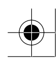
Démarrage du test
Le test dure de 3 à 5 minutes.

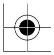
5. Appuyez sur OK pour démarrer le test. Le récepteur commence par rechercher votre FC. TEST On et la FC s'affichent. Le test commence.
6. Restez allongé et détendu. Gardez vos bras près du corps et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.
7. A l'issue du test, l'écran affiche votre OwnIndex actuel et la date du test.
8. Si la fonction HR$_{max}$-p est activée : Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser votre indice HR$_{max}$-p et la date du test.

Activation/désactivation du signal sonore du Fitness test
Le signal sonore vous préviendra de la fin du test. Si le signal sonore est activé, •))) apparaît sur l'écran.

- Pour activer ou désactiver le signal sonore avant ou pendant le test, appuyez longuement sur Signal / Lumière.


S810i manual FRA A.pm6 68-69 31/7/02, 12:31





Interruption du test

- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur STOP. Failed TEST (Echec du test) restera affiché pendant quelques secondes.
  Votre OwnIndex et votre HR_{max}-p les plus récents ne seront pas remplacés.

Le test échouera si le récepteur n'arrive pas à capter votre FC en début de test ou en cours de test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.

Remettre à jour de OwnIndex et HR_{max}-p

Vous pouvez remettre à jour vos valeurs OwnIndex et HR_{max}-p dans le mode OPTIONS/ USER SET (données utilisateur). Lorsque vous remettez régulièrement à jour ces valeurs, les taux exprimés en pourcentage de votre FC_{max} et le calcul de la consommation de calories sont personnalisés et plus précis.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou BAS jusqu'à ce que FIT. TEST s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode FIT. TEST.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Update USER SET s'affiche. Cet affichage apparaît si vous n'avez pas mis à jour vos derniers résultats de test.
4. Appuyez sur OK pour remettre à jour vos valeurs OwnIndex et HR_{max}-p.
5. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

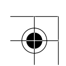
! Votre valeur de FC_{max} est remise à jour si la fonction HR_{max}-p est activée.

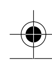
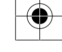
Résultats du Fitness test

Le résultat du Polar Fitness Test, votre OwnIndex, est un indice qui permet de situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

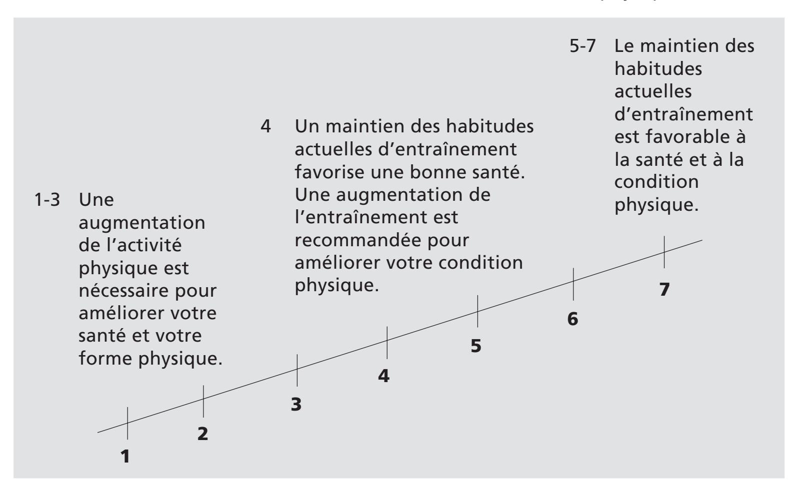
	Age (années)	1 (très mauvais)	2 (mauvais)	3 (faible)	4 (moyen)	5 (bon)	6 (très bon)	7 (excellent)
HOMME	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMME	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada et dans 7 pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med ; 61:3-11, 1990.



Recommandations en fonction de la classification de la condition physique :



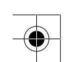
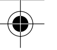
Les athlètes de haut niveau obtiennent un résultat OwnIndex supérieur à 70 (hommes) et 60 (femmes). Des athlètes de niveau olympique peuvent atteindre des valeurs de 95. L'indice OwnIndex est supérieur dans les sports qui sollicitent une masse musculaire importante comme le ski de fond et le cyclisme.

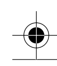
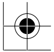
G. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie auquel Polar a apporté toute son expérience et le plus grand soin. Il doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar

- Nettoyez régulièrement l'émetteur après usage à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement.
- Ne rangez jamais l'émetteur Polar encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée de vie de la pile.
- Rangez votre cardiofréquencemètre Polar au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac plastique, lorsqu'il est encore humide.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur la ceinture émettrice Polar. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Séchez l'émetteur UNIQUEMENT avec un linge. Manipuler délicatement les électrodes.
- Evitez les températures extrêmes (en dessous de -10 °C et au-dessus de 50 °C).
- Evitez l'exposition directe aux rayons de soleil pendant de longues périodes (par exemple sur la plage arrière d'une voiture).

Piles

Emetteur
La durée moyenne d'utilisation de l'émetteur Polar est estimée à 2 500 heures. Contactez votre distributeur/ revendeur lorsque les piles intégrées sont affaiblies. Polar recycle les émetteurs usagés.

Récepteur
La durée de vie moyenne de la pile du récepteur Polar est de deux ans en utilisation normale (2 h/ jour, 7 jours par semaine). L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. Votre cardiofréquencemètre Polar subira également un contrôle complet.

Réparations
Si le cardiofréquencemètre Polar doit être réparé, se référer au Formulaire de Retour pour avoir la liste des Centres agréés Polar.

! L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.

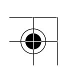
H. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

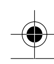
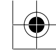
Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique

Le cardiofréquencemètre Polar est étanche jusqu'à 50 mètres de profondeur.

La mesure de la FC en milieu aquatique est techniquement délicate pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, avec une concentration élevée en chlore, ainsi que l'eau de mer, peuvent être très conductrices et par conséquent court-circuiter le signal électrique ; le signal n'est alors plus capté.
- Les plongeons ou des mouvements énergiques de natation de compétition peuvent par exemple occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont ainsi plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal électrique varie en fonction de chaque individu et la proportion des personnes ayant des problèmes de mesure de la FC est considérablement plus élevée en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.



Cardiofréquencemètre Polar et Interférences

Interférences électromagnétiques
Des perturbations peuvent se produire à proximité de lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

Interférences entre utilisateurs
En mode non codé, le récepteur Polar capte les signaux de l'émetteur dans un rayon de 1 mètre. Vérifiez l'absence d'autres émetteurs dans ce rayon. Des signaux non codés de plusieurs émetteurs captés simultanément peuvent causer des lectures incorrectes.

Appareils de cardio-training
Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme des diodes lumineuses, des moteurs ou des freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ces problèmes, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

1. Enlevez l'émetteur Polar et continuez à utiliser l'équipement de la salle normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la FC disparaisse de l'écran ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent importantes face au panneau d'affichage de l'appareil; elles sont par contre plus faibles lorsque l'on se déplace sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur vous et gardez le récepteur dans la zone non perturbée.
4. Si le cardiofréquencemètre Polar ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop d'interférences pour la mesure de FC avec un cardiofréquencemètre sans fil.

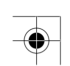
Réduction des risques d'entraînement avec le cardiofréquencemètre

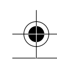
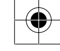
Un entraînement peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires.

Pour minimiser ces risques, posez-vous les questions listées ci-dessous. Si vous répondez oui à au moins une question, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ?
- Avez-vous un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical, par exemple suite à une intervention chirurgicale ?
- Etes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Etes-vous enceinte ?

Notez que la FC peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier dans le cas d'hypertension), le psychisme, et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.



Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. Si l'entraînement semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'entraînement ou poursuivre d'une manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant de commencer l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau, ou si vous craignez une réaction allergique liée à l'utilisation de l'appareil, veuillez vérifier la liste des matériaux de fabrication dans le chapitre "Caractéristiques Techniques". Pour éviter tout risque de réaction sur la peau, vous pouvez porter l'émetteur par dessus votre vêtement. Prenez cependant soin de bien humidifier votre vêtement sous les électrodes de l'émetteur, afin d'assurer une bonne transmission.

! Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tacher les vêtements clairs.

I. QUESTIONS FRÉQUENTES (FAQ)

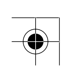
Que faire si...

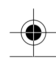
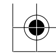
...je ne sais plus si je me trouve dans le cycle OPTIONS ou FILE ?
Appuyez longuement sur STOP jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

...je ne trouve plus le fichier d'entraînement précédent ?
Vous avez sans doute utilisé le mode MEASURE (mesure) durant votre exercice, ce qui signifie que votre exercice n'a pas été enregistré. Pour enregistrer l'exercice, vous devez enclencher le chronomètre en appuyant sur OK dans le mode MEASURE (mesure de la FC).

...je ne trouve plus les calories dépensées dans mon fichier d'entraînement ?
Vérifiez que vous avez bien réglé vos données utilisateur et que vous avez activé la fonction OwnCal. Vérifiez que votre FC a atteint plus de 90 bpm (battements/ mn) ou qu'elle se situe au-dessus de 60% de votre FC_{max} pendant votre entraînement

...je n'arrive pas à activer la fonction HR_{max}-p ?
Vérifiez que vous avez bien réglé vos données utilisateur et que vous avez activé le Fitness Test (On) avant d'activer la fonction HR_{max}-p.



...la FC ne s'affiche pas (- -) ?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
2. Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
3. Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du récepteur Polar (téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.).
4. Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal d'ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...l'activation du code ne réussit pas ?

Le cadre autour du cœur disparaît. Rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC. Si cette opération ne réussit toujours pas mais que votre FC s'affiche et que le symbole du cœur est entouré d'un cadre qui clignote, vous pouvez commencer votre entraînement ; cependant, votre récepteur peut subir des interférences à cause d'autres cardiofréquencemètres.

...le symbole de cœur clignote irrégulièrement ?

1. Vérifiez que le récepteur est dans le rayon d'émission de l'émetteur (1 mètre).
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas desserrée pendant la séance.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
4. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre émetteur de FC dans le rayon de réception (1 mètre).
5. Une arythmie cardiaque peut provoquer des lectures irrégulières. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...le cardiofréquencemètre d'une autre personne crée des interférences ?

Votre partenaire d'entraînement dispose peut-être du même code que vous.
Dans ce cas, procédez de la manière suivante :
Eloignez-vous de votre partenaire et continuez votre séance normalement.
Ou

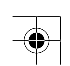
1. Retirez l'émetteur de votre poitrine pendant 30 secondes. Restez à distance de votre partenaire.
2. Remettez l'émetteur, rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC. Continuez votre séance normalement.

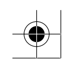
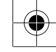
...la FC affichée devient irrégulière ou très élevée ?

Vous vous entraînez peut-être dans un endroit soumis à des signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la FC affichée. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

...l'écran d'affichage est vide ou à peine visible ?

Si l'affichage est vide, activez le récepteur en appuyant deux fois sur OK, après quoi l'affichage de l'heure apparaît. Le premier signe d'affaiblissement de la pile est le symbole de la pile qui s'affiche sur l'écran. De plus, les chiffres sont moins contrastés quand l'écran est éclairé. Faire vérifier les piles.



...le cardiofréquencemètre ne répond plus aux boutons ?
Réinitialisez le cardiofréquencemètre Polar. Ceci annule tous les réglages pour revenir aux réglages par défaut. Cependant, vos données utilisateur et les unités de mesure seront sauvegardées.

1. Appuyez sur RESET avec la pointe d'un stylo. L'écran d'affichage se remplit de chiffres. Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant une minute après la remise à zéro, le récepteur revient à l'affichage de l'heure.
2. Appuyez une fois sur un des cinq boutons. L'heure s'affiche.

...la pile du récepteur doit être remplacée ?
Il est recommandé de confier tous les entretiens à un service après-vente agréé par Polar. Cette disposition est indispensable pour maintenir la validité de la garantie et éviter son annulation suite à des interventions inadéquates réalisées par du personnel non agréé. Le Service après-vente Polar contrôlera l'étanchéité du cardiofréquencemètre après le remplacement de la pile et procédera à une vérification complète de l'appareil.

...le transfert de données du récepteur à l'ordinateur a échoué ?

1. Vérifiez que la position du récepteur par rapport à l'interface ou de port infrarouge est correcte.
2. Vérifiez que la luminosité ne soit pas trop importante. Ce problème survient fréquemment près des fenêtres.
3. Vérifiez qu'il n'y a pas d'obstacle entre les ports infrarouges.

J. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

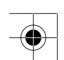
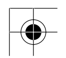
Le cardiofréquencemètre Polar est conçu pour indiquer le niveau d'intensité et d'effort physiologique dans la pratique de sports ou d'exercice. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. La FC est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

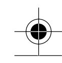
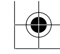
Émetteur

Type de pile :	Pile au lithium intégrée
Durée de vie de la pile :	En moyenne 2500 heures d'utilisation
Température d'utilisation:	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau :	Polyuréthanne
Etanche	

Ceinture élastique

Matériau de la sangle :	Polyuréthanne
Matériau du tissu :	Nylon, polyester et caoutchouc naturel avec une faible quantité de latex

Récepteur

Type de pile :	CR 2430
Durée de vie de la pile :	En moyenne 2 ans (2 h/ jour, 7 jours/ semaine)
Température d'utilisation :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Étanchéité :	Jusqu'à 50 mètres
Matériau du bracelet montre :	Polyuréthanne

Matériau du capot arrière et du fermoir du récepteur : Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel destinés à être en contact direct ou prolongé avec la peau.

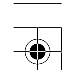
Précision de la montre ± 0,5 secondes/ jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Polar S810i est un produit laser de classe 1.
Précision de la mesure de la FC : + ou - 1 % ou + ou - 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

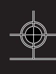
Paramètres par défaut

Heure	24h
Alarme	OFF
Date de naissance (années réglables entre1921 et 2020)	0
Sexe	Male (homme)
Poids	0 (kg)
Taille	0 (cm)
Activité	Low
HR_{max}	220 - âge
VO_{2max}	
male (homme)	45
female (femme)	35
Baseline	0
Alarme sonore	On
Unités	1
Aide	On
OwnCal	OFF
Fitness test	On
HR_{max}-p	OFF
Online	OFF
Réglages de l'exercice	
BasicUse	On
Mode BasicSet	OFF
Mode Profil	OFF
Fonction Heart Touch	Affiche les limites de FC
Fréquence d'enregistrement	5 s

Valeurs Limites

Temps d'entraînement	99 h 59 min 59 s
Limites de la FC	30 - 240
Durée de la zone cible	99 h 59 min 59 s
Durée de la récupération	99 min 59 s
Calories	99 999 kcal
Calories cumulées	999 999 kcal
Temps d'entraînement total	9 999 h
Tours sauvegardés en mémoire	99
Fichiers enregistrés en mémoire	99







K. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre ticket de caisse qui est votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.



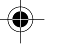
L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

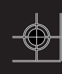
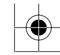


L. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modifications sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.
Autres modèles déposés.



M. GLOSSAIRE POLAR

Capacité de prise maximale d'oxygène : (puissance aérobie maximale, VO_{2max}). C'est le taux d'oxygène maximal utilisé par l'organisme durant un effort physique intense. L'indice VO_{2max} représente un indice de condition cardio-vasculaire (aérobie) fiable.

Electrodes : Parties rainurées de l'émetteur, à placer contre la peau. Captent la FC.

FC_{max} : La valeur (HR_{max}) représente le nombre le plus élevé de battements cardiaques par minute.

Heart touch : En mode Exercice, amenez votre récepteur à proximité du logo Polar de l'émetteur et la fonction Heart Touch sélectionnée est activée.

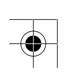
Mode EXERCISE : Le chronomètre est lancé et votre exercice est enregistré. Vous pouvez sélectionner les modes BasicUse, Protocole d'Exercice « Profil » ou BasicSet.

Mode MEASURE (MESURE) : Mesure votre FC sans enregistrer l'exercice.

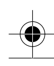
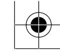
Niveau d'activité : Le niveau d'activité physique à long terme que vous devez évaluer pour réaliser le Polar Fitness Test.

Transmission codée de la FC : L'émetteur code automatiquement la transmission de votre FC vers le récepteur. En transmission codée, le récepteur n'accepte que les données de FC transmises par votre émetteur codé. Le codage des signaux réduit les interférences liées à la présence d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètre. Cependant, il ne supprime pas nécessairement toutes les interférences provenant de l'environnement.

Zone cible : Zone située entre les limites de FC minimum et maximum. La sélection de la zone cible est basée sur les objectifs de forme physique personnels.





Symboles de l'affichage

♥ Indique la mesure en cours de la FC, clignote au rythme de votre cœur. Un cœur non-encadré indique que la transmission de la FC n'est pas codée.

Le cadre autour du cœur indique que la transmission de la FC est codée.

00 Indique que la FC n'est plus captée depuis moins de 5 secondes.

- - Indique l'absence de réception de FC. Rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC.

Dans l'affichage de l'heure : l'alarme est activée. Dans le mode MEASURE (mesure) : émet un bip si vous vous entraînez en dehors de votre zone cible de FC. Dans le mode Fitness Test : déclenche une alarme à la fin du Fitness test.

Indique un Protocole d'Exercice (Profil E1-E7).

Indique des intervalles et des récupérations continus. Voir aussi « Cont » dans le chapitre des textes d'affichage.

▲ Indique la FC au-dessus de la zone cible.

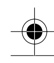
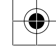
▼ Indique la FC au-dessous de la zone cible.

Barre graphique : La barre graphique est constituée de 5 blocs. Le bloc clignotant indique à quel niveau vous vous trouvez dans les réglages OPTIONS ou dans les cycles de revisualisation du fichier. Les barres qui défilent en continu indiquent que votre exercice est enregistré.

Indique que la pile est faible.

Textes d'affichage

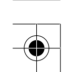
ALARM : Indique l'alarme dans les réglages de la montre.
AM or PM : Indique le mode d'affichage de l'heure. En mode d'affichage 12h : 13:00 est 1:00 PM.
AVG : Avec une valeur, il indique la FC moyenne.
Baseline : Définit votre valeur de référence personnelle d'indice de relaxation.
BasicSet : Exercice pré-programmable avec trois minuteurs et trois limites de FC programmables.
En outre, vous pouvez programmer la mesure de la récupération basée sur un temps ou une FC. Vous devrez activer cette phase de récupération manuellement durant l'exercice.
BasicUse : Entraînement sans réglage.
BestLap : Indique les données du meilleur temps au tour.
CONNECT : Mode de transfert de données entre le récepteur et l'ordinateur.
Cont : Intervalles et phases de récupération en continu (répétition de 30 phases maximum) jusqu'à l'arrêt manuel de la phase en cours.
E0 : Mode BasicUse.
E1-E7 : Indique le Protocole d'Exercice (Profil).
E8 : Indique l'exercice BasicSet.
EXE. SET : Informations sur le Protocole d'Exercice enregistré dans le mode File.
Exe. Time : Durée de l'entraînement.
Fri : Vendredi.
FULL : Après avoir enregistré 99 tours (l'utilisation des Protocoles d'Exercice en diminue le nombre). FULL apparaît à l'écran. Vous pouvez continuer à prendre des temps au tour ou à utiliser le mode Protocole d'Exercice, mais les temps au tour ne seront pas enregistrés dans le fichier.
HR_{max}-p : Estimation de la valeur de la FC_{max}.
Interval, Int : Indique la phase d'intervalle d'un Protocole d'Exercice.
InZone/ Above/ Below : Indique le temps passé dans, au-dessus et au-dessous de la zone cible.
KCal : Indique la consommation d'énergie de votre exercice.
Lap Time : Temps au tour.
LAPS : Indique le nombre de temps au tour enregistrés.
Lim High : La limite haute de FC de votre zone cible.
Lim Low : La limite basse de FC de votre zone cible.
Limits : Limites de FC pour les Zones Cibles.

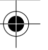



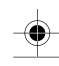
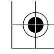
MAX : Indique votre plus haute FC.
MAX % : Indique où se situe votre FC actuelle, exprimée en pourcentage de votre FC_{max}.
Mem full : Apparaît à l'écran lorsque la mémoire est pleine. Vous pouvez continuer votre exercice et prendre des temps au tour mais ceux-ci ne sont pas enregistrés dans le fichier.
MIN : Indique la FC minimale d'un exercice dans le mode File.
Mon : Lundi
ms : Milliseconde
Online* : L'enregistrement en ligne vous permet de transférer votre FC sur l'ordinateur en temps réel (principe de l'électrocardiogramme). Placez le récepteur à environ 15 cm de l'interface et à environ 1 mètre de l'émetteur.
OPTIONS : Indique le mode Options.
OwnCal : Calcule vos dépenses d'énergie en kilocalories au cours de votre exercice. 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calories (cal). Vous pouvez suivre vos dépenses énergétiques au cours d'une séance d'entraînement et cumuler les résultats sur une journée, une semaine ou une année. La fonction OwnCal peut être utilisée comme un indice de mesure pour un programme diététique par exemple. Le calcul de la consommation de calories OwnCal commence lorsque votre FC atteint 90 bpm ou si elle dépasse 60 % de votre FC_{max}. Ces limites sont prises en compte uniquement pour le calcul des calories dépensées au cours de l'entraînement. Plus la FC est élevée, plus vous dépensez d'énergie. Owncal s'adapte à chaque individu en fonction de son poids, de sa VO_{2max} (prise maximale d'oxygène) et de sa FC_{max} (HR_{max}). L'OwnCal sera d'autant plus précis si vous paramétrez votre récepteur avec vos indices de VO_{2max} et de FC_{max} / (HR_{max}), établis médicalement (durant un test d'effort). La mesure de la consommation d'énergie est plus précise pour des activités où l'effort est continu comme le cyclisme ou la course.
OwnINDEX : Résultat du Polar Fitness Test comparable à l'indice de VO_{2max} au ml/kg/min (capacité de prise maximale d'oxygène).
P1-P6, phases d'exercices : Indique les phases d'exercice pré-programmables du Protocole d'Exercice. Vous pouvez programmer un nombre de phases intervalle et de phase de récupération dans chacune des phases.
Profil : Indique un Protocole d'Exercice pré-programmable avec six phases optionnelles.

* L'interface Infrarouge Polar est nécessaire

RecoHr, récupération sur la base de la FC : Vous réglez la FC qui mettra fin au calcul de récupération. En mode Fichier, vous pouvez lire la baisse de la FC et la durée de récupération.
RecoTime, récupération sur la base du temps : Vous réglez le temps de récupération en mode Options. En mode Fichier, vous pouvez lire la baisse de la FC et la durée de récupération.
Rlx, Indice de relaxation :
L'indice de relaxation est très utile pour mesurer votre FC au repos ou lors d'activités journalières peu intensives telles qu'une activité de bureau. Après l'exercice, par exemple, le lendemain matin, la valeur peut également indiquer l'état de votre récupération physique. Une FC au repos assez élevée ou un indice de relaxation plus faible que la moyenne peut être une indication d'une récupération incomplète. Le stress augmente généralement la FC et diminue l'indice de relaxation. La mesure de l'indice de relaxation se base sur la variabilité de la FC, représentative de l'état de votre système nerveux. Le degré de variabilité de la FC est très individuel et tend à diminuer avec l'âge.
RR : L'enregistrement battement par battement de la FC mesure la variabilité de la FC, c'est-à-dire, l'espace temps qui sépare chaque pulsation, en millisecondes. Cette information s'affiche également sous la forme de la FC instantanée exprimée en battements par minute dans les échantillons enregistrés. L'enregistrement exact de la variabilité de la FC est plus difficile à obtenir qu'une valeur moyenne, car l'enregistrement battement par battement est susceptible de subir des perturbations. Nous vous conseillons d'utiliser un gel de contact (utilisé lors d'un électrocardiogramme) pour assurer une bonne transmission entre l'émetteur et votre peau. Nous vous recommandons de réduire l'utilisation de la fonction heart touch et de l'éclairage en mode RR Recording, car le récepteur détectera difficilement
les changements de la variabilité des pulsations lorsque la lumière est allumée. L'utilisation du son peut également provoquer la perte d'un enregistrement battement par battement. Les données interprétées comme erronées lors de l'analyse de la FC peuvent être corrigées grâce au logiciel Polar Precision Performance.





Sat : Samedi
Sex : Indiquez votre sexe, féminin (Female) ou masculin (Male) dans le mode USER SET.
Split Time (cumul des temps au tour) : Temps écoulé depuis le début de l'exercice jusqu'à l'enregistrement du temps au tour.
Sun : Dimanche
StopWatch, Sw : Chronomètre
Thu : Jeudi
TIME1/ TIME2, TimeOfDay : Indique l'heure.
Tot. Time : Cette fonction calcule le total cumulé de la durée d'entraînement sur plusieurs séances d'entraînement.
Tue : Mardi
Wed : Mercredi

Index

* L'interface infrarouge Polar est nécessaire

